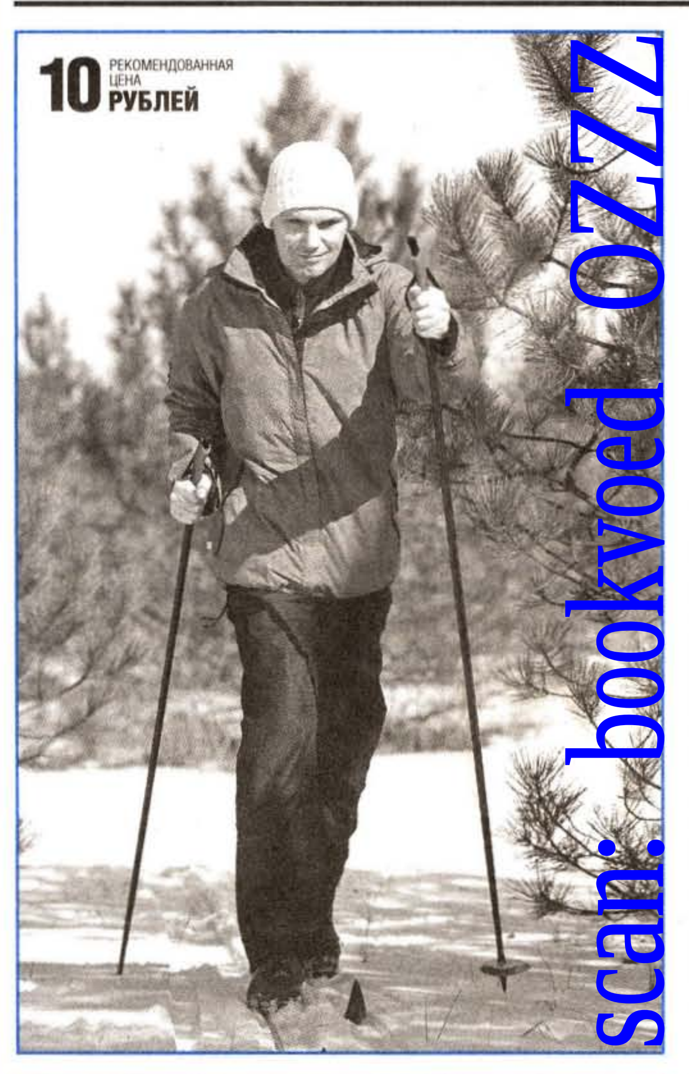
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№2 (242) ЯНВАРЬ 2012



ПИСЬМО В НОМЕР

Покажите хороший пример!

Говорят, что молодежь сейчас слабая, неспортивная. Отчасти это так, но все зависит от воспитания, от нас с вами. Недавно слышала, как женщины в автобусе разговаривали: мол, и лыжников-то не видно, не то что раньше. Да, выросло поколение молодых людей, которые не стоят ни на лыжах, ни на коньках, а только сидят за компьютерами. Однако не все такие. Я своего сына с детства приучала к спорту. Когда он был маленьким, по выходным мы катались на лыжах всей семьей. А как еще попадешь в сказочный лес, как увидишь такую красоту, надышишься этим чудесным воздухом? Сугробы-то раньше были по пояс, так что без лыж не пройдешь. Сколько радости, какой заряд бодрости и здоровья! Подрастая, мой сынок, конечно же, стал больше общаться с приятелями, чем с родителями. Но вот недавно меня замучил шейный остеохондроз. Тогда я вспомнила про самое надежное свое лекарство – лыжи и отправилась на лесную прогулку, как прежде. Глядя на меня, и сын достал из кладовки лыжи. Теперь мне за ним не угнаться, но ведь можно кататься и медленно, с остановками, любуясь природой. После двух таких прогулок боли у меня прошли. Ведь лыжи – это полезная в любом возрасте нагрузка для всех мышц плюс отличное настроение! Сейчас самое время вспомнить об этом. Желаю вам снежной зимы и сибирского здоровья!

Кравцова А.Н., Красноярский край, г. Ачинск

ЦИТАТА

Общение с природой подальше от городской суеты позволяет нам сохранять здоровье, силы и молодость.

Сурков В.Н., г. Челябинск

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Чем себя порадовать долгими зимними вечерами, когда все дела уже переделаны, а на улице то дождь, то снег? Обязательно гулять, причем в любую погоду! Это мудрый совет нашей читательницы Сидоровой Валентины Викторовны из г. Коврова Владимирской области. Ее письмо опубликовано в рубрике «Хороший пример». Наверняка многие из вас, как и Валентина Викторовна, насушили на зиму целебные травы. И теперь самое время использовать их для укрепления здоровья. Как же приятно выпить чашечку ароматного и полезного травяного чая! Главное – правильно подобрать растения, полезные именно вам. На страницах любимой газеты вы найдете много добрых советов и проверенных рецептов. Но народная медицина – это не только лечение травами. Это все, что помогает нам жить в гармонии с миром, в ладу с собой и окружающими. И любая болезнь – не просто сбой в работе какого-то органа, а в первую очередь душевный разлад, который отражается на всем организме. Поэтому и ваша взаимная поддержка так важна для успешного лечения любой болезни. В последнее время в редакцию приходит немало писем с подобными рассуждениями. Видимо, недавние нападки на народную медицину с телевизионных экранов никого не оставили равнодушными. Однако сейчас народная медицина остается спасательным кругом для миллионов людей. Хочется верить, что когда-нибудь врачи и целители объединятся в интересах больных. Пока же нам приходится надеяться лишь на самих себя и помогать друг другу, оставаясь людьми, как пишет читатель А.В. Сомов из Санкт-Петербурга.

Пусть не пугают вас ни дождь, ни снег, ни количество прожитых лет. Бодрость, активная жизненная позиция, молодость души – вот наши главные секреты здоровья и долголетия!

Редактор Ольга Петухова

Уважаемая редакция! Я давняя подписчица. Подписалась и на 2012 год на «Лечебные письма» и «Лечебник». Еще ни разу не писала в газету, но планирую в новом году поделиться своими рецептами исцеления с помощью лекарственных трав.

«Лечебные письма» – наша газета!
В ней много хороших и важных советов.
«Лечебные письма» – спасательный круг,
Наш верный, надежный и преданный друг.

Желаю всем читателям здоровья и удачи в наступившем году, а нашей газете – процветания!

Адрес: Бобровской Т.Н. , 350000, г. Краснодар, ул. Северная, д. 103

Уважаемая, любимая, такая нужная газета, дорогие читатели! Мое письмо напечатали в №16 «Лечебных писем» за прошлый год, в рубрике «Клуб одиноких сердец». Сердечно вас за все благодарю. В семье случилось горе, и было так одиноко! Но я получила от вас очень много писем со словами моральной, духовной поддержки. Не перестаю удивляться, сколько у нас добрых, отзывчивых людей, которым не безразлична судьба незнакомой женщины. Низкий поклон вам и доброго здоровья! Я нашла хороших подруг, а вот мужчины не пишут.

Ответить каждому лично не могу, так как после болезни плохо пишет рука. Прошу меня простить. Но через нашу газету выражаю особую благодарность Черновой А., Эле и Алине из Ставропольского края, Фадеевой А.Г. из Томской обл., Филимоновой Ольге из Волгоградской обл., Кравченко Людмиле из Краснодарского края, Егоровой Л.А. из Хабаровска, Кароле Наде из Свердловской обл., Бабиной А. из Калининграда и многим другим. Спасибо всем, кто мне написал!

Мне дорог каждый человек, и каждое письмо я ценю. Всем желаю здоровья и счастья, да хранит Господь вас и ваши семьи!

Адрес: Мингалевой Светлане Дмитриевне, 168060, Республика Коми, Усть-Куломский р-н, с. Усть-Кулом, ул. Ленина, 9г-1-2

В «Лечебных письмах» №17 за 2011 год опубликовали мою просьбу о помощи в лечении полипов. Не перевелись еще, оказывается, на свете добрые люди! Я получила много писем, и не только из России. В этих письмах оказались и рецепты народной медицины, и полезные советы. А еще в них было много теплых, добрых слов поддержки. Сколько внимания и какая отзывчивость! Огромное спасибо всем написавшим мне!

Особая благодарность Букареву Ю.В. из Санкт-Петербурга, Тимофейчук О.В. из Украины, Тарасюк Н.Ф. из Новосибирска, Заболотней Т.В. из Краснодара, Талай В.П. из Красноярского края.

Желаю вам здоровья, успехов и удачи в наступившем году. Да хранит вас Господь!

Адрес: Прохоровой Евгении Николаевне, 423250, Татарстан, г. Лениногорск, ул. 50 лет Победы, д. 21, кв. 114

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **6 ФЕВРАЛЯ**

Кому мешает народная медицина?

Посмотрел недавно по телевизору передачу про народную и ненародную медицину, и вот захотелось высказаться. Почему из всех газет я выбрал «Лечебные письма»? Главный вопрос, который здесь решается: «Что делать?», а не «Кто виноват?». То есть газета полезная, она дает практические рекомендации.

А еще моя газета поддерживает больных, брошенных на произвол судьбы, вместо того чтобы обвинять кого-то во всех людских бедах. Хотя бед в нашем обществе немало: здравоохранение – беда, социальное обеспечение – беда, безопасность граждан – тоже... Но сколько же можно спорить, кто в них виноват, оскорблять и даже истреблять друг друга? Больным-то от этого не легче! Ан нет – драки и оскорбления в телеэфире приковывают внимание, повышают рейтинг, привлекают богатых рекламодателей, продающих дорогущие лекарства. Поэтому «грамотные» создатели телевизионных передач любят устраивать такие склоки.

Как человек вменяемый, я давно уже смотрю телевизионные программы выборочно, иначе можно сойти с ума. Но передачу про народную медицину никак не мог пропустить. Ведь с помощью народных методов я более 10 лет справляюсь с хроническим заболеванием и до сих пор не на инвалидной коляске. Таких, как я, очень много, особенно среди людей пенсионного возраста. И вот, включив телевизор, слышу, что народную медицину надо запретить, издав соответствующие законы. В студии, как всегда, люди кричат, перебивают и оскорбляют друг друга. Они грозят упрятать в тюрьму всех целителей и закрыть газеты по народной медицине. Якобы беспокоятся за здоровье народа. Мне интересно, какого именно народа, если теперь основатели телеканалов – миллиардеры, официально подозреваемые в мошенничестве и живущие за границей?

Так вот, обвинители народной медицины сами себе противоречат. Примеров очень много, приведу лишь один. «Эксперты», показанные в программе, утверждают, что травы опасны, так как некоторые из них ядовиты. А ландыш не ядовит? Сердечные капли с ним испокон веков продаются во всех аптеках. Почему же специалисты не подсчитали, сколько людей пострадало от побочных эффектов химических лекарств? Сколько онкобольных умерло не от самого рака, а от химиотерапии? Потому что их не счесть! А еще потому, что «химию» надо продать, приучив население к лекарствам, даже если они вредны или бесполезны. Ведь это бизнес. Так что создателям подобных передач по большому счету нет никакого дела до народной медицины, как и до антинародной. Ведь у них тоже бизнес! Нам же с вами остается надеяться лишь на самих себя и помогать друг другу, оставаясь людьми.

Посмотрел я передачу и пошел на кухню выпить чайку с мятой и душицей, и сразу на душе спокойнее стало. Хотя не удивлюсь, что завтра кто-нибудь из ученых «знатоков» народной медицины скажет, что и это вредно. А мне помогает!

Сомов А.В., г. Санкт-Петербург

Вы, наверное, слышали, что у итальянцев есть старинная традиция – начинать год с избавления от старых вещей.

Новая жизнь без болезней

Их даже выкидывают в окна, но я вас прошу так не поступать: у нас и без того на газонах свалка. Просто соберите все ненужное и унесите на помойку либо раздайте. Ведь год только что наступил. К тому же никогда не поздно начинать новую жизнь – без болезней и с хорошим настроением!

Годы летят, дети вырастают и покидают родительское гнездо. Вот и мы с мужем, выдав дочку замуж, остались одни. В бывшей ее комнате решили сделать себе спальню, о которой мечтали еще с молодости. Никогда в жизни у нас не было такой возможности. Сделали ремонт, поставили мебель, а вещи-то девать некуда. Причем немало полезных вещей, как нам тогда казалось. Открыв кладовку, мы растерянно посмотрели друг на дружку. «Света, а зачем нам это?» – спросил муж, который сам же туда все складывал много лет. То же – и на антресолях, и в некоторых шкафах... Решили так: если чем-то не пользовались в течение года, то выносим на помойку или отдаем. Потихоньку вошли в азарт. Ну зачем нам ржавые дверные ручки, тарелки с трещинами, все эти банки столетней давности, в которых на дне чуть-чуть краски?

Потом мы очень удивились, просто не узнав свою малогабаритную «двушку». И спальня нашей мечты, и просторная гостиная, и уютная кухня-столовая! Дочке с мужем, да и друзьям очень понравилось приходить в гости, так что мы не чувствуем себя всеми забытыми стариками. Наоборот, куда-то исчезла вечная усталость, а главное – стало легче дышать. У мужа через неделю прошел насморк, у меня перестала болеть голова.

А ведь многие хранят «на черный день» запасы, которые «есть не просят». Такая уж у нас история, что мы привыкли ждать от будущего подвохов. Чего только нет в кладовках! От старых детских лыж до хозяйственного мыла десятилетней давности. Чем-то забиты шкафы, антресоли, и даже под кроватью стоит какой-нибудь ящик. А потом мы удивляемся, почему все в квартире постоянно чихают, страдают от хронических насморков, конъюнктивитов. Да ведь мы живем на химической помойке! Все это старье выделяет в воздух яды и собирает пыль. Где пыль, там еще и аллергия, и астма, и демодекоз (подкожные клещи). Среди завалов, где недостаточно воздуха, а влажность повышена, часто появляется и опасный для здоровья плесневый грибок. Вот такая экология в наших домах, но выбросить лишнее рука не поднимается. Если и у вас то же самое, советую заглянуть в свою кладовку, в прочие места и ответить честно: часто ли вы пользуетесь всем этим?

Оказывается, не тяжесть прожитых лет давит на нас, а груз лишних вещей. Кто бы мог подумать, что такая мелочь, как избавление от хлама, может вернуть силы, здоровье, радость жизни!

Сурикова С.Н., г. Великий Новгород

КАК УБЕРЕЧЬСЯ В ГОЛОЛЕД

Зимой для травматологов наступают самые горячие дни. Люди падают на скользких улицах, а в результате – вывихи, растяжения и переломы.

Моя жена работает медсестрой в травмпункте. Недавно она собрала всю семью и устроила нам настоящий мастер-класс на тему: «Как ходить в гололед и как правильно падать». Даже постелила на полу толстый матрас для тренировки.

Оказывается, большинства травм можно избежать, если носить правильную обувь и передвигаться по скользким улицам не торопясь, наступая на всю подошву. Причем шаги должны быть мелкими, а ноги слегка согнутыми в коленях. Очень многие подворачивают ноги из-за того, что носят обувь на высоких каблуках. Такие травмы особенно тяжелые и лечатся сложнее.

Если все-таки вы поскользнулись и начали падать, очень важно быстро сгруппироваться, напрячь все мышцы. Плечи надо поднять, а руки согнуть в локтях и прижать к бокам. Нельзя падать вперед на вытянутые руки – в таком случае получается очень сложный перелом запястья. Когда падаешь на бок, основной удар должен приходиться на предплечье, а не на локоть – в нем много нервных окончаний. Иначе перелом получается болезненный и потом с трудом заживает.

Во избежание перелома шейки бедра и копчика надо избегать падения на ягодицы. Понятно, что когда ты поскользнулся, времени очень мало, чтобы быстро сориентироваться и сгруппироваться. Поэтому так важно потренироваться дома.

Потраченное на домашнее обучение время не прошло даром. Буквально через три дня я сам, торопясь домой, поскользнулся на ровном месте. Но тело «вспомнило» тренировку, и упал я относительно благополучно. Правда, ушиб бедро. Хотя сильной травмы не было, ушиб все же болел, и по ноге начал растекаться синяк. Тут на помощь пришла теща. Она быстро сделала мне компресс из подручных средств (как раз собиралась борщ варить).

Надо взять свеклу, натереть ее на мелкой терке и смешать пополам с медом. Наложить кашицу на синяк, сверху накрыть капустным листом, укутать бумагой для выпечки (если нет компрессной) и забинтовать, но не туго, чтобы не пережимать сосуды.

Супруга попросила в конце письма обязательно написать такой совет. Если вы упали, тем более ударились головой, то обязательно как можно быстрее посетите травматолога. Но лучше не падать. Хорошей всем зимы!

Самсонов Николай, г. Псков

ХОЛОД ЗУБАМ НЕ СТРАШЕН

В прошлом году, сильно простыв, я столкнулась с неприятностью, с которой, правда, удалось справиться.

У меня очень сильно заложило нос, поэтому на улице я дышала ртом, и от холода начали жутко болеть зубы. Боль возникала не в каком-то одном зубе – сводило обе челюсти. Сходила к стоматологу, но кариеса не обнаружилось. Оказалось, просто эмаль слабая от природы, и на фоне инфекции при дыхании через рот ее чувствительность повысилась.

Чтобы избавиться от проблемы, в первую очередь я быстро расправилась с насморком. Помогли ингаляции. Натирала хрен, закрывала блюдо крышкой на 5 минут, потом открывала и резко вдыхала носом. Повторяла так несколько раз, и через день нос стал дышать свободнее, а через два насморк прошел полностью.

Для укрепления эмали и снижения чувствительности я использовала три состава для полоскания, которые мне очень помогли.

1. Утром разводила 1 ст. л. крупной поваренной соли в стакане теплой воды.
2. После каждого приема пищи, особенно если ела что-то кислое, полоскала рот отваром коры дуба – 2 ч. л. на стакан воды.
3. На ночь использовала отвар сосновой хвои – 2 ст. л. на стакан воды.

Через месяц ломота в зубах прошла и с тех пор больше не возвращалась.

Шевцова Е.И., г. Томск

ПАРНАЯ ДЛЯ БРОНХОВ

Кого в детстве при простуде не заставляли дышать над картошкой? Но не все знают, что секрет целебного пара – в картофельной кожуре.

Мама всегда сберегала картофельные очистки и меня к этому приучила. Кожуры у нас получается не так много, потому что картошку мы всегда стараемся отваривать «в мундире». Отвар, кстати, и сам является лекарством. Он хорошо выводит шлаки, а при гипертонии помогает снизить давление.

Из кожуры молодого картофеля получается полезный заменитель чипсов. Мы готовим хрустящую картофельную кожуру, запекая ее в духовке с маслом, солью и укропом. Естественно, прежде чем чистить картошку, надо очень хорошо помыть ее щеткой. И брать только здоровые, не сморщенные клубни, без зеленых пятен, гнили и ростков.

Но самую большую помощь картофельная кожура оказывает при кашле. Когда чищу картошку, большую часть кожуры сушу и складываю в банку. А при простуде, бронхите очень быстро готовлю из нее отвар для ингаляции.

В кастрюлю с широким дном складываю кожуру и заливаю водой так, чтобы она ее покрыла немного, на 1-2 пальца. Тогда целебный пар получается более концентрированным. Нагреваю до кипения и сразу выключаю. Дышу паром одновременно носом и ртом,

накрывшись сверху одеялом. Для большего эффекта можно добавить в отвар немного (со спичечную головку) вьетнамского бальзама, пихтового или эвкалиптового масла, зубчик чеснока или немного сухой ромашки. После ингаляции надо сразу лечь в постель, тепло укрывшись, и выпить потогонного чаю.

Недавно прочитала, что в Перу, на родине растения, тоже пользуются картофельной ингаляцией. Только воду после закипания сливают, а кожуру подсушивают на огне (следят, чтобы не сжечь) и дышат над ней. Такая парилка с бронхитом справится за 3-4 раза.

Слонимская Марина Анатольевна, г. Гродно

ЕСЛИ МОРОЗ ВЫЗЫВАЕТ АЛЛЕРГИЮ

Про аллергию на холод я никогда не слышала, пока не столкнулась с ней сама. К счастью, врач вовремя помог подобрать эффективные средства.

В холодную погоду у меня нестерпимо начинала зудеть кожа, особенно на открытых участках – руках, ушах, шее, лице. Зуд и покраснение не проходили какое-то время, даже когда я уже приходила в теплое помещение и отогревалась. В строго научном смысле это псевдоаллергия, так как определенного аллергена, вызывающего неприятные реакции, нет. Но при воздействии низкой температуры все же выделяются гистамины – вещества, которые появляются в крови при любых повреждениях тканей и аллергических реакциях. Такое случается, если по какой-то причине дала сбой иммунная система.

Врач мне попалась грамотная. Она не стала прописывать никаких таблеток, а дала несколько важных советов, которые и помогли справиться с повышенной чувствительностью к холоду.

Во-первых, я почистила организм с помощью мягких средств. По утрам пила по стакану воды с лимоном, кофе заменила зеленым чаем, перестала есть жареное. Радикальные чистки с голоданием или клизмами в таких случаях противопоказаны. Они могут лишь усилить стресс и аллергию.

Во-вторых, для успокоения нервов принимала настои мелиссы, валерианы, пустырника.

В-третьих, повысить иммунитет помогла специальная тренировка организма, которую рекомендовал в своих книгах К. Ниши. С ее помощью организм приучается к холоду постепенно.

Начать закаливание прямо с контрастных обливаний я не могла себя заставить. А вот по методу Ниши все проходит очень легко и приносит хороший результат. Я делала так.

• Через час после пробуждения выпивала чашку горячего чая или воды с лимоном. Потом открывала в комнате форточку, закрывая при этом дверь. Полностью раздевалась и выполняла самые простые движения – медленно разводила руки, делала наклоны. Начала с 2 минут, каждый день увеличивая продолжительность на полминуты. Со временем такая освежающая гимнастика занимала у меня уже 10 минут.

Перед выходом на улицу тоже пила горячий напиток. Отказалась от одежды из синтетики. По вечерам на лицо накладывала прохладные компрессы с календулой или ромашкой.

Советы совсем не сложные и могут показаться слишком общими, но в моем случае они оказались эффективными. Мерзнуть в холода, как все нормальные люди, я не перестала, но аллергии, пусть и «псевдо», больше нет.

Лоевская Светлана, г. Выборг

Искусство быть здоровыми

Все, у кого есть хобби, живут дольше и меньше болеют. Какая разница, сколько тебе лет, если в глазах горит интерес к жизни, к любимому делу? Как приятно общаться с такими людьми!

Сегодня своими секретами делятся мои приятельницы. Самой «молоденькой», Изольде Михайловне, 69 лет, а самой почтенной, Валентине Ивановне, 83 года. Мерцалова Изольда Михайловна в свои 69 лет подтянутая, ухоженная, с чудным блеском в глазах, с неиссякаемой энергией. Человек увлеченный и влюбленный в жизнь. У нее много друзей еще со школьной скамьи.

Главное правило: будешь в жизнь влюбленным – будешь от болезней защищенным. Ее увлечения: афоризмы-размышлизмы, «примочки-заточки» – их больше тысячи. А еще цветы – она их обожает, разговаривает с ними и посвящает им оды. Водит машину, прекрасно танцует, одевается у стилиста. Ее хобби – вырезает интересные картинки из журналов, наклеивает их на картон, придумывает к ним забавные подписи и уверяет: все, что будет изображено, обязательно в скором времени сбудется.

Ее «заточки» для хорошего настроения:
- «Если мы такие умные, почему болезни беспробудные?»;
- «Врач, сам исцелись, а потом за других берись»;
- «С утра лаешься – на болезнь нарываешься»;
- «Опаснее нет груза, чем большое пузо»;
- «Поднимаясь над бытом, не зацепись корытом».

Если вы нашли дело, которое является смыслом жизни, то никакие недуги вам не страшны. Чтобы заболеть, человеку достаточно нарушить какой-нибудь космический закон. А чтобы не болеть, не стариться, надо жить по законам совести и живой природы. Тогда и старость, и болезни будут обходить вас стороной.

Никогда не угадаете, сколько на самом деле лет моей второй приятельнице. Определение «количество лет не переходит в качество» к ней не относится. Ведь годы – совсем не главное. Если вы противники покоя, значит, ваша молодость жива!

Ее девизы: «желай и верь!», «Хочу – и будет!» побили все рекорды.

У Вероники Константиновны Полянской (так величают мою вторую приятельницу) трагическая судьба. Убили ее единственного сына, красавца Сашулю. Два года Ника была в жуткой депрессии, но смогла ее перебороть. Ей помогли вера, молитвы, поездки с паломниками по святым местам. Она говорит: «Чтобы исцелиться, надо не лениться и как следует потрудиться». А секреты здоровья такие.

1. Покаяние. Постоянно кайтесь: «Господи! Прости мне вольные и невольные прегрешения и все дела, содеянные без добра».

2. Всепрощение. Представьте 2 толстые книги. В одной записаны все живые, у которых надо попросить прощения, а в другой – все умершие, которых вы ненароком обидели и не поняли. «Какое счастье, если смогут двое понять друг друга и простить! А позднее прощение – пустое, так как осталось только по усопшему грустить».

Ника для меня – пример стойкости, мужества и благотерпения. Болезнь любит вспыльчивых и обидчивых, поэтому, как начинаете закипать, старайтесь до десяти сосчитать – и гнев сойдет на нет. Если посетят беспокойные мысли, твердите такую аффирмацию: «Я спокойна, всем довольна, я самого лучшего достойна!» И все наладится. Только научитесь ценить любую малость.

Вот какой оберег есть у Ники. Она говорит, когда выходит из дома: «Порожек мой, жди меня домой целой и невредимой, врагами непобедимой, здоровой и счастливой».

А вот Валерия Михайловна Златова своих лет не скрывает. Ей вместе со мной ровно 140 лет. Как в 70 лет выглядеть на 50? Формула «я лежу, болею, сама себя жалею» для Валерии Михайловны неприемлема. Вот ее девиз: «Здоровье – высшая награда. К нему хоть шаг, но сделать надо!» Она любит животных и пишет прекрасные стихи.

Ее гимн «Не вешать нос, пенсионеры» распевают многие вокальные коллективы. Есть десятки романсов, которые она распевает «на два голоса» с крошечной собачонкой Ланкой. А хвостатик еще и отплясывает! Вот только 3 красавицы кошки такого концерта не выносят и демонстративно выходят из комнаты. А здоровенный кот Гларсик садится на пятую точку и забавно сучит лапками.

Как же определить свой биологический возраст, который не записан в паспорте?

- Ущипните себя с тыльной стороны ладони. Если белое пятно исчезнет за 10 секунд, вам 50 лет.
- Если при наклоне удается полностью положить ладони на пол, вам не больше 40 лет.

Все это относится к моей приятельнице Валентине Ивановне Анисимовой. А ей 83 года! Носится как угорелая по жизни, стараясь сделать как можно больше добра людям. Ее девиз: «Сделала добро – из памяти ушло, а сделали тебе добро – в память вошло». Медицинской карты у Валентины Ивановны нет. Она считает, что лекарства и яд можно ставить в один ряд. А вот и ее наставления на букву «н», которые помогают быть здоровой и вполне счастливой.

- Не страшна старость, страшно быть в тягость.
- Не плыть пассивно по течению, а найти в жизни увлечение.
- Надо кушать, а не жрать, очень медленно жевать.
- Наобещал – задолжал.
- Наилучшая из диет: ходьба, бег, велосипед.
- Не отвечайте злом на зло, оно накажет себя само.
- Необходимо вредные привычки сжечь, как спички.
- Находи красоту повсюду – будет маленькое чудо.
- На любом десятке надо быть в порядке.
- Начни утро с позитивной установки – для недугов мышеловки.
- Начни оздоровление с искреннего всепрощения.
- Необходимо считать себя здоровым человеком, а не жалким калекой.
- Ни шагу к старости, ни шагу к праздности, ни шагу к болезням, чтоб они исчезли.

• На душе накипело – на сосудах осело.
• Не бойтесь медленно идти, главное – с дистанции не сойти.
• Не можешь бежать – иди, не можешь идти – ползи.
• Неизлечимых нет болезней. Найди то, что тебе полезней.
• На болезнях зациклишься – ляжешь и не поднимешься.

Ну-ка прекратили ворчать и бурчать!

Надо жить достойно и в радости.

Наш возраст за данность надо принять.

Не потакать ни лени, ни праздности!

Адрес: Кольцовой З.М., 105066, г. Москва, Токмаков пер., д. 10, кв. 24. Тел.: (499)-261-38-17, 8-916-588-58-22

Мозаика счастья

В этом году мы с мамой впервые выписали вашу газету, и она нам очень понравилась. От нее веет теплом, любовью, оптимизмом и добротой!

Вот и мне захотелось подарить что-нибудь читателям этой доброй, светлой газеты. Решила послать вам свою «Мозаику». Буду очень рада, если стихи понравятся.

Каждый день, и в жару, и в ненастье,
Собираю мозаику счастья!
Из кусочков удачи и снов,
Из надежд и весенних цветов,
Из улыбок знакомых людей,
Добрых слов и из писем друзей...
Но лишь только возникнет узор,
Незаметно беда, словно вор,
Подкрадется, ко мне подойдет
И мозаику на пол швырнет...
И хохочет до слез надо мной!
Но закроется дверь за бедой,
Я душе запрещу горевать
И примусь за работу опять.
Каждый день, и в жару, и в ненастье,
Собираю мозаику счастья!

Адрес: Захаровой Татьяне, 174411, Новгородская обл., г. Боровичи, ул. Гоголя, д. 71, кв. 43

Почтальон приходит в дом

Дорогие друзья, пишет вам бабушка 72 лет из с. Шестаково Воронежской области. Газету выписываю давно. Очень и очень нужное, полезное издание! С помощью рецептов из нашей газеты я вылечила многие болезни. А выписать ее мне посоветовала наша Танечка, почтальон.

Танечка – очень добрый, замечательный человек, и мы, старушки, ждем ее, как ангела. Она всегда расскажет, какую газету лучше выписать, и чем она полезна. А еще помогает нам оплатить коммунальные услуги. Если попросим что-нибудь купить, она принесет.

И в дождь, и в снег почтальон приходит в каждый дом. Ну очень хорошая, милая женщина! И муж ее порядочный человек. У Танечки двое деток: сын учится в институте, а дочка в 10-м классе. Какие красивые детки!

Прошу вас, редакция, от имени всех старушек пожелать нашей Танечке здоровья и побольше сил, чтобы носить тяжелую почтовую сумку. С уважением к вам, бабушка Тамара.

Адрес: Барановой Тамаре Петровне, 397726, Воронежская обл., Бобровский р-н, с. Шестаково, ул. Коллективная, д. 102

Мой любимый чай из трав

Погода в этом году нас не балует: то снег, то дождь, то гололед. Погуляешь часик (без этого никак нельзя) – и домой. А дома чем себя порадовать? Ну, конечно, чаем с травами.

Летом я сушила травы и складывала их в полотняные мешочки. А теперь достаю каждую травку и просматриваю, нет ли порченой. Жесткие стебли оставляю для принятия ванны, а листочки перетираю в ладонях и ссыпаю в стеклянные банки. Каждая травка пахнет по-своему. И сразу вспоминаешь, где ты ее собирала. Вспоминаешь лес, поле, деревья, всю красоту природы! Каждую баночку подпишешь (какая трава и когда собрана). А теперь – самое интересное. Надо составить чай, свой собственный, нужный только тебе и только сейчас!

Обычно в моем распоряжении 20-25 трав. Назову некоторые из них, самые любимые. Это листья черной смородины, земляники, черники, брусники, березы, ежевики. Еще крапива, мята, мелисса, зверобой, душица и кипрей. Обязательно сушу подорожник, малину, цветки боярышника, шиповника, липы, таволги, а также плоды шиповника, рябины, боярышника. Все они растут в нашей местности, и во время летних прогулок их можно собрать.

Но вернемся к чаю из трав. Вы должны почувствовать, какие травы вам сейчас полезны. Прислушайтесь к своему организму, и он вам подскажет. Обычная норма – 1 ст. л. без верха (или щепоточка) на стакан кипятка. Но если трава для вас новая, можно ограничиться и 1 ч. л.

Мой любимый чай состоит из листьев черной смородины, земляники, подорожника. Он необыкновенно душистый и никогда не вызывает у меня аллергии. А сколько дает здоровья и бодрости! Конечно, травяной чай хорошо пить с ложечкой меда.

Так что проявляйте творчество при составлении своего чая. Успехов вам и крепкого здоровья!

Пересылкой трав я не занимаюсь: во-первых, почтовые расходы, а во-вторых, все люди разные, и всем трудно угодить.

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

цитата

Легче не лечить болезнь, а искать виноватых. Следует собраться с силами и начинать наводить порядок с собственного я.

Древняя мудрость



МОИ РЕЦЕПТЫ

Получаю нашу газету и лечусь по некоторым рецептам.

Напишу, как лечить зоб и другие болезни.

1. Зоб

• Возьмите 14 грецких орехов, ядра съешьте, а скорлупки положите в стеклянную банку и залейте водкой доверху. Накройте крышкой и поставьте на 7 дней в темное теплое место. Принимайте по 1 дес. л. 1 раз в день утром натощак, за 30 минут до еды, пока настойка не кончится.

• Делайте массаж шеи. Положите ладони на шею пальчиками к затылку. Легко двигайте руками вперед-назад и говорите: «За морями, за океанами, за острыми натойнами сидят девять девиц. За морями, за океанами, за острыми натойнами сидят восемь девиц…» И так – до одной девицы. Потом скажите: «За морями, за океанами нет ни одной девицы. Чтобы у рабы Божьей (имя) не было ни одной болезни», – и перекрестите ямочку под горлом со словами: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Этот массаж лечит все болезни горла, даже температуру снижает. При массаже руки от горла нельзя убирать.

Девять девиц – это девять болезней горла.

2. Если у вас изжога, разогрейте ладошки круговыми движениями, держа руки напротив солнечного сплетения. Положите их на грудь снизу от солнечного сплетения так, чтобы одна была немного выше другой. Подержите ладони на одном месте и передвигайте выше также по очереди, «елочкой», пока не дойдете до горла. Изжога уйдет. Не получилось в первый раз – сделайте еще 2 раза, и все пройдет надолго.

3. Ячмень. Сейчас погода холодная, часто бывают ячмени. Если ячмень на правом глазу, то средний и безымянный пальчики левой руки перевяжите восьмерочкой белыми нитками и так ходите дня 2-3. Мне понадобился один день. Вечером завязала пальчики, утром встала – все ячмени засохли.

Желаю вам на Новый год
Веселья звонкого, как лед,
Улыбок светлых, как янтарь,
Здоровья, как мороз в январь.
Пусть этот год звездой счастливой
Войдет в семейный ваш уют.
Со старым годом торопливо
Пускай невзгоды все уйдут,
Пусть в вечность канет все плохое
С последним вздохом декабря,
А все прекрасное, живое
Придет к вам в утро января!

Такой замечательной газете желаю процветания на долгие годы!

Адрес: Куликовой Татьяне Порфирьевне, 656065, г. Барнаул, ул. Попова, д. 118, кв. 422

ЛЕЧИТЕСЬ И ВЕРЬТЕ

Поделюсь с вами удивительными рецептами. Лечиться можно и мармеладом, и джемом.

Если у вас трещины на пятках и ладонях, принимайте желатин. Удивительно, но помогает. Залейте вечером небольшим количеством воды 7 г желатина, а на следующий день, когда он пропитается водой, выпейте. И сразу замочите следующую порцию. Пейте месяц. А еще желатин есть во многих вкусных вещах, например в мармеладе. Ешьте мармелад, он поможет!

От запора спасет фруктовый джем. Размочите по 100 г инжира, кураги, чернослива без косточек. Лист алоэ пропустите через мясорубку. Все смешайте, добавьте 100 г меда. Принимайте по 1 ст. л. джема, разбавленного 1/2 стакана теплой кипяченой воды, вечером перед сном. А в качестве лечебного средства – 3 раза в день после еды. Храните джем в холодильнике в стеклянной баночке.

А еще хочу вам сказать, что вера – великая сила. Как-то я порезала палец, сильно текла кровь. Чем только не мазала рану, чтобы остановить кровь! А помогло масло, освященное в святой пещере Гроба Господня, которое я купила в церкви в день Пасхи. О чудо – кровь не текла! Капля крови как будто застыла. Значит, масло исцеляет, помогает. Но моя знакомая тетя Дуся не поверила в это. Пришлось ей показать: я специально порезала палец и снова смазала тем маслом. Капля крови застыла и не текла. А рана моя уже на 3-й день затянулась. Вера – великая сила. Она живет в моей душе.

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

ПОМОЩЬ СОСУДАМ

Получила письмо от Валентины Орловой с просьбой о помощи в лечении сосудов головного мозга. У нее сужение сосудов. А обратный адрес написан не полностью, поэтому и спешу написать рецепт в газету.

Это хорошее средство, оно должно помочь.

Взять по 1 ст. л. чабреца, листьев малины, петрушки (сушеных), ягод калины, нагреть на водяной бане 700 мл кагора и залить им сбор. Хорошо укутать, поставить в теплое место, настоять 3 дня. Процедить, отжать и добавить 100 г меда, растопленного на водяной бане. Хорошо перемешать и поставить в холодильник на сутки. Принимать до окончания смеси по 1 ст. л. за 15 минут до еды 3 раза в день. Можно и между приемами пищи. Следить за давлением. Повторить лечение через 2 недели.

Дай Бог, еще кому-нибудь поможет мой рецепт! Всего вам хорошего!

Адрес: Коваленко Людмиле Александровне, 397944, Воронежская обл., Лискинский р-н, ст. Хворостань, ул. Мира, д. 20. Тел. 8-952-547-88-91

КРЕПКИЕ ЗУБЫ, ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ

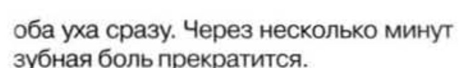
Напишу вам свои рецепты лечения зубов, десен и глазных болезней.

1. Если разболелись зубы

• Крепкий, только что заваренный чай смешать пополам с соком чеснока. Тампон, пропитанный этим раствором, положить на больной зуб. Боль утихает сразу.

• 2 ст. л. листьев малины, мяты залить 300 мл винного уксуса, настоять 3 дня, процедить и полоскать рот.

• Кусочки чеснока завернуть в вату, хорошо обмять, чтобы ватка пропиталась, и закладывать в противоположное от больного зуба ухо. Можно и в



оба уха сразу. Через несколько минут зубная боль прекратится.

• Настоять 2 ст. л. сухой травы зверобоя в 200 мл водки или 100 мл спирта в течение недели. Чистой настойкой смазывать десны, а разбавленной в воде полоскать рот. Удаляет неприятный запах изо рта.

• Положить в дупло зуба ягоду черемухи или кусочек ладана. Боль скоро пройдет.

2. От болезней десен

• При пародонтозе мед перемешать с солью и втирать в десны.

3. Для глаз

• От глаукомы в мае собрать 0,5 стакана крапивы и 1 ч. л. цветков ландыша. Залить 1 стаканом кипятка и настоять 8-9 часов в теплом месте. Затем добавить 0,5 ч. л. питьевой соды. Делать примочки.

• Принимать внутрь мумие по 0,5 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 10 дней, перерыв – 5 дней, всего 4 курса.

• Зрение значительно улучшается, если чаще есть щи из молодой крапивы.

Адрес: Моховициной Валентине Николаевне, 658837, Алтайский край, г. Яровое, квартал Б, д. 20, кв. 20, Тел. 8-385-68-4-33-28

ПРОТИВ КИСТЫ И ГЛИСТОВ

Читаю газету и вижу, что многие просят совета, как лечить кисту. Напишу вам рецепт хорошего травника.

Может, кому и поможет. У меня есть рецепты и от глистов, но на себе их не испытала.

• **Киста яичников.** Взять 200 г плодов кирказона. Залить их 1 л водки, настаивать 7 дней, процедить. Затем 50 мл настойки влить в 400 мл воды. Разделить на 4 равные части и принимать за 1 час до еды. Курс лечения 14 дней. Категорически запрещается такое лечение при болезнях почек.

• **Ленточные глисты.** Растереть 1 ст. л. сока молочая-солнцегляда с таким же количеством мелкого сахарного песка, свежим яичным желтком (от домашних кур) и 3 ст. л. воды. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день через 2 часа.

• **Лямблии.** Развести в 100 мл холодной воды 1 ч. л. сока хрена и выпить. Принимать 3 раза в день.

Адрес: Петюшовой Марии Михайловне, 445245, Самарская обл., г. Октябрьск, ул. Ленинградская, д. 283-2

КОГДА МОРОЗ «КУСАЕТСЯ»

Сейчас зима и, конечно же, возможны обморожения. Поделюсь с вами бабушкиным рецептом, который помогал людям.

К бабушке приходили как к доктору. Не было тогда в деревнях врачей, да и теперь уже нет. Как сейчас помню: моя родная, такая худенькая, сгорбленная Хритинья была выручалочкой для всех. Прожила она 106 лет. Вот что бабушка делала при обморожении.

Брала капустные листья, мелко резала, кипятила в молоке 2-3 минуты, разбивала в кашицу из листьев 1 яйцо и добавляла 1 ч. л. меда. Эту смесь прикладывала к поврежденному участку.

Может, кому и поможет рецепт. Замечу, что бабушка никогда не смазывала обмороженные места жиром, ни гусиным, ни свиным. Здоровья всем!

Адрес: Ивановой Елене Филипповне, 663932, Красноярский край, Уярский р-н, с. Никольское, ул. Трактовая, д. 51. Тел. 8-902-929-99-06

ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА ТРАДЕСКАНЦИЯ

Расскажу, как в народной медицине используется растение традесканция.

• **Простуда, ангина.** Залить 2 ст. л. листьев 1,5 л кипятка, довести до кипения и держать на слабом огне 2-3 минуты. Настоять 2 часа и процедить. Отвар готов! Промывать им нос при насморке, полоскать горло.

• **Заболевания желудочно-кишечного тракта.** Приготовить 30-процентную настойку: 10 ст. л. измельченных листьев и стеблей залить 30 ст. л. хорошей водки. Настоять 7 дней в темном прохладном месте. Затем процедить и хранить в темной бутылке. Принимать 3 раза в день перед едой: на 2 ст. л. охлажденной кипяченой воды – 1 ст. л. настойки.

• **Чирьи.** Отжать сок из листьев и стеблей. Пропитать теплым соком бинт или марлевую салфетку, приложить к чирьям на 2 часа и закрепить. Менять повязку 6-8 раз в день. На ночь сделать повязку с тампоном, пропитанным 30-процентной настойкой растения.

• **Порезы, царапины.** Быстро остановить кровь, уменьшить синяк поможет свежий лист. Надо просто приложить его к больному месту и закрепить пластырем либо бинтом.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне Михайловне, 172400, Тверская обл., п. Оленино, ул. Школьная, 41

СЕРДЦА ПРАВИЛЬНЫЙ РИТМ

Тахикардия не так уж безобидна, как кажется на первый взгляд. Но справиться с ней можно. Я всегда говорила мужу: «Надо знать причину заболевания, тогда больше шансов справиться с недугом – удалить его с корнем!»

Пока муж проходил обследования, пока врачи пытались понять суть происходящего, мы не сидели сложа руки. Мы использовали растения, которые выравнивали сердечный ритм (а при тахикардии он учащенный). И облегчение наступало, приступы были реже.

Отлично зарекомендовал себя кориандр. Основная лекарственная форма, которую мы использовали, – настой. Кроме того, в летний период свежие плоды и зелень кориандра я добавляла в салаты и супы.

Для того чтобы приготовить настой, надо взять 2 ч. л. плодов кориандра, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Процедить, принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

На дачном участке у нас для кориандра выделено две грядки. Это растение неприхотливое, спокойно переносит небольшие заморозки, но главное – оно полезное! Во-первых, сердцу помогает. Во-вторых, налаживает пищеварение. В-третьих, освежает: если в течение 10 минут жевать листик кориандра, то можно избавиться от дурного запаха изо рта. А если делать это несколько раз в день, то проходит воспаление десен.

Жуколинская Лина , г. Калуга

ПРОБЛЕМЫ «ТРУДНОГО ВОЗРАСТА»

Мы как-то уже привыкли, говоря о климаксе, иметь в виду исключительно слабый пол. Но климакс бывает и у мужчин. Наступает он в возрасте 50-60 лет, когда организм начинает снижать выработку мужских половых гормонов. Меняется концентрация тестостерона в крови, а от его уровня зависит, насколько мужественно выглядит мужчина и какова его мужская сила – ведь с изменением уровня тестостерона в крови связано ослабление сексуального влечения.

Знаю, что в таких ситуациях врачи назначают синтетические препараты тестостерона. Они помогают, но, к сожалению, имеют коварный побочный эффект – угнетают выработку организмом собственных гормонов. Поэтому хочу предложить вниманию мужчин более щадящий способ сохранения мужской силы – использование лекарственных растений.

Купите в аптеке перечисленные в рецепте травы и составьте из них смесь. Для этого возьмите 2 ст. л. корневища аира обыкновенного, 2 ст. л. травы лапчатки гусиной, 1 ст. л. цветков календулы, 1 ч. л. листьев крапивы двудомной и 1 ч. л. травы руты душистой. Затем 2 ст. л. полученной смеси залейте 0,5 л воды и на слабом огне доведите до кипения, но не кипятите (как кофе). Настаивайте 10 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

Данные травы повышают жизненные силы, а также позволяют мужчине не увядать, а быть дееспособным. Полезно также принимать отвары горца амурского, спаржи, барвинка прямого. А про способность корня калгана восстанавливать мужскую силу ходят легенды. Второе его название – лапчатка прямостоячая. Но надо знать, когда его собирать. Моя бабушка говорила, что максимальное количество активных веществ накапливается в калгане не осенью, как у большинства растений, а в период образования бутонов и цветения. Вот тогда-то и надо запасаться калганом!

Возьмите 4 ст. л. высушенного и мелко нарезанного корня калгана, залейте 0,5 л водки, настаивайте 1 неделю в темном месте, принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день. Курс – 2 недели.

Чтобы не было привыкания к одному препарату, используйте разные. Но у каждого представителя растительного мира есть свои характерные особенности – не забывайте об этом! А у каждого из нас, как правило, имеется не одно, а несколько заболеваний. И важно, чтобы, корректируя одну систему организма, вы не причинили вреда другой. Для этого обязательно перед началом лечения узнайте о побочных эффектах растения, а еще лучше – проконсультируйтесь с врачом.

Федуськин Е., г. Тверь

ЧУДО-ДЕРЕВО КОФЕЙНОЕ

Любителям комнатных растений могу сказать: «Обязательно заведите кофейное дерево!» Выглядит оно эффектно! Но это не все. Кофейное дерево влияет на атмосферу дома. Такое растение обязательно должно быть в квартире, где живут люди вспыльчивые, эмоционально переживающие свои проблемы. Считается, что кофейное деревце улавливает и нейтрализует отрицательную энергию.

Когда я узнала об этом, то тут же приобрела кофейное деревце. Нравится мне не только то, что с его появлением в нашем доме воцарилось спокойствие, но и то, что оно лечебное. Это деревце выделяет особые вещества – фитонциды, очень действенные при многих вирусных заболеваниях. Одного деревца на подоконнике достаточно, чтобы нейтрализовать атмосферу в доме, если кто-то заболел гриппом, и не дать заболеть остальным членам семьи.

В листьях кофейного дерева содержится природный антибиотик. Если 10-20 листьев пропустить через мясорубку, то получится кашица с большим содержанием сока. Накладывая ее на инфицированную рану, вы добьетесь быстрого заживления.

Удачи и всего доброго!

Аларова А., г. Калининград

ТРАВЫ ПРОТИВ ИНСУЛЬТА

Гинкго – высокое дерево, достигающее порой 30 м в высоту и 3 м в диаметре. Это дерево является случайным остатком очень отдаленных геологических эпох, современником летающих ящеров и гигантских бронтозавров. Все близкие и даже дальние родственники гинкго давно исчезли с лица земли. Поэтому среди растений, населяющих нашу планету, нет ни одного, которое было бы похоже на гинкго. Например, оно практически неприступно для вредителей, болезней, вирусов.

Это средство великолепно способствует восстановлению после перенесенного инсульта. Также в народной медицине гинкго билоба применяют для укрепления памяти, повышения работоспособности мозга, при болезни Паркинсона, рассеянном склерозе, при головных болях и снижении слуха и зрения.

Я лечился так: 50 г сухих листьев залил 0,5 л водки. Настаивал 2 недели в темном месте, время от времени встряхивая. Процедил и принимал по 20 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения составил 2 месяца. Эффект налицо.

Большинству людей, перенесших инсульт, выпадает тяжелая борьба с его последствиями – с частичной или полной утратой важнейших функций организма: движения, речи, памяти.

Наряду с классической медицинской помощью можно активно применять и травы. Обратите внимание на арнику горную. Внешне она несколько похожа на ромашку или ноготки – ее цветы тоже ярко-желтые.

Прием отвара арники будет способствовать скорейшей реабилитации, а также послужит профилактикой повторных инсультов. Кроме того, препараты из арники оказывают благоприятное действие на сердечно-сосудистую систему. Арника снимает внутричерепное давление, обладает противосклеротическим действием, понижает уровень холестерина, незаменима при лечении атеросклероза и тромбофлебита. В гомеопатии арника является одним из главных препаратов.

Способ применения таков. 5 г (1 ч. л.) цветков арники залить 100 мл кипятка, довести до кипения, сразу же снять с огня, настаивать час и процедить. Хранить в холодильнике.
Принимать по 1 ст. л. с теплым молоком (если молоко вы не переносите, то с водой) 3 раза в день до еды. Длительность лечения 1-2 месяца.

Адрес: Головкову Александру Владимировичу, 352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900

ПРО ПОДМОР, ЗАБРУС И ПРОПОЛИС

С детства знаю, что если хочешь, чтобы все в доме были здоровы и бодры, – заготавливай каждый год продукты пчеловодства.

Сейчас мне 76. За полвека собрала более 500 рецептов лечебных средств на основе пчелопродуктов. Первым всегда заготавливаю подмор. Весной, при чистке ульев собирается самое большое количество погибших пчел. Кроме того, подмор в это время самый чистый. Его надо просеять через дуршлаг и высушить в духовке при температуре 40-45°. Хранят его в х/б мешочках в сухом, проветриваемом помещении. В подморе сохраняются остатки меда, яда, воска, прополиса, чем и обеспечивается его лечебная ценность. А самое главное – в подморе много хитозана, который при приеме внутрь снижает холестерин в крови, снижает давление.

• Для снижения давления мы пьем отвар подмора, который приготовляем так: 2 ст. л. подмора измельчаем (растираем бутылкой на доске), высыпаем в 0,5 л кипящей воды, держим на слабом огне 1 час, остужаем, процеживаем, доливаем до первоначального объема теплой кипяченой водой. Настой пьем 1 раз в квартал по 2 недели по 1/3 стакана 3 раза в день. Пьем и тогда, когда давление внезапно поднимется.

Несколько лет назад давление у мужа и у меня было высоким и достигало иногда 240 на 100. Теперь у мужа почти постоянно держится 120-130 на 80, а у меня – 140-150 на 80, и при таком давлении я чувствую себя хорошо.

Кроме того, мы на практике проверили действие подмора при лечении простатита и болезни суставов. И всегда получался положительный эффект.

• **При простатите** надо принимать теплый настой пчелиного подмора 2 раза в день по 1 ст. л., запивая 50 мл воды (теплой, растворить в ней 1 ч. л. меда). Курс лечения 1 месяц.

Каждый год мы заготавливаем 2-литровую банку забруса. Забрус – это верхняя часть запечатанных сот. Пчелы, запечатывая соты с медом, используют не только воск, но и прополис, пергу, а также выделение своих слюнных желез. Поэтому забрус содержит биологически активные вещества, которые очень полезны при лечении многих инфекционных и хронических заболеваний, в том числе насморка, гайморита, дисбактериоза. Он повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям. У нас в семье уже несколько лет никто ими не болел благодаря забрусу.

• Забрус полезно жевать в то время, когда разгуливают ОРЗ, ОРВИ – по 1 ст. л. 2-3 раза в день. Жевать минут 10, а потом выплевывать. Забрус охотно жуют дети. Давать им забрус надо по 1 ч. л., добавив немного меда, 2-3 раза в день. Следите, чтобы дети его жевали как жвачку и не менее 10 минут.

Прополиса на год мы заготавливаем 150 г. Этого количества достаточно для семьи из 2 человек старческого возраста, чтобы быть в работоспособном состоянии. Для лечения прополисом в домашних условиях используются вытяжки, раствор прополиса, прополисное молочко, мед с прополисом, масляная вытяжка, мази из прополиса.

• **При ангине** надо жевать кусочки прополиса размером с ноготь. И за день надо сжевать 5 г. Ангина проходит через 2-3 дня.

• **При бронхиальной астме** хороший результат получается при приеме настойки прополиса на спирту (10%). Принимать настойку нужно по 10-12 капель, разведенных в теплой кипяченой воде. Курс 40-60 дней.

• **При простатите** хороший эффект дают свечи с прополисом (их можно сделать самим из прополиса, спирта, воска и масла какао). Маленькую свечку вставлять в прямую кишку перед сном. Первый курс лечения 3 месяца. После 1 месяца лечения делать перерыв 1 месяц.

• **При обострении остеохондроза** из прополиса сделать тонкую пластину, положить ее на больное место, закрепить, держать 1-2 суток.

Желаю всем здоровья и добра.

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, 22

ЗА ЗДОРОВЬЕМ – В ВАННУ

Ванна может не только взбодрить, но и вылечить.

Гидротерапия известна с древнейших времен, а забыли мы ее совсем незаслуженно. Ведь это простое, а главное – полезное и эффективное средство от многих недугов. Исцеляющие возможности гидротерапии практически безграничны. Надо лишь запомнить следующие правила.

• Ванна бывает холодная – до 20°, прохладная – 20-33°, индифферентная – 34-37°, теплая – 38-39° и горячая – от 40° и выше.

• Продолжительность теплых и индифферентных ванн 10-20 минут, холодных, прохладных и горячих 3 минуты.

• Лечебные ванны принимают 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Перед ванной делают несколько интенсивных физических упражнений, чтобы разогреть тело, затем принимают душ с использованием мыла.

В ванне лучше лежать лицом к свету, слегка повернувшись на правый бок, при этом область сердца должна быть над поверхностью воды.

И, наконец, гидротерапию никогда не проводят непосредственно перед едой и в течение часа после нее.

Особое внимание в гидротерапии уделяется травяным ваннам. Растения заливают холодной водой, доводят до кипения, настаивают в течение часа, процеживают и выливают в ванну. Длительность процедуры зависит от того, какой температурный режим вы предпочитаете. То есть вы по-своему должны определить, какая ванна вам нужна – холодная, теплая или горячая.

Итак, какие ванны и при каких заболеваниях можно принимать в домашних условиях?

• **Ванны с настоем ромашки,** крапивы, душицы, череды и чистотела делают кожу более эластичной, повышают жизненный тонус организма, его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

• **Ванны с отваром дубовой коры** обладают противовоспалительным, вяжущим действием. Их рекомендуют при заболеваниях кожи и варикозном расширении вен.

• **Тимьяновые ванны** улучшают

общий обмен веществ в организме, успокаивают нервную систему, показаны при неврозах, невралгии и бессонницах.

• **Ванны из настоя хвоща** применяются при болях в почках и мочевом пузыре.

• **Ванны с добавлением отвара валерианы** полезны для тех, кому нужно успокоить нервы, избавиться от синдрома хронической усталости, снизить давление.

• **При болезнях печени, желчного пузыря и поджелудочной железы** показаны шалфейные, мятные, хвойные ванны. Готовятся они несколько иначе, чем те, о которых говорилось выше.

Вот рецепты некоторых ванн.

• **Шалфейные ванны.** 300 г травы шалфея залейте 3 л крутого кипятка. Настаивайте 3 часа. Настой вылейте в ванну с температурой воды 36°. Курс лечения – 10 ванн по 10 минут (каждый день).

• **Мятные ванны.** 300 г сухой мяты заварите 5 л кипятка и настаивайте 2-4 часа, затем вылейте в ванну. Оптимальная температура воды 36-37°. Курс лечения – 10 ванн по 10-15 минут (через день).

• **Хвойные ванны.** 100 г хвои ели, сосны, или кедра заварите в 5 л воды, настаивайте в течение 5 часов. Затем вылейте настой в ванну с температурой воды 36-37°. Курс лечения – 10 ванн по 10-15 минут (через день).

Ванна с отваром татарника стимулирует обмен веществ в организме и способствует быстрому выведению шлаков, исчезновению целлюлита и особенно рекомендуется тем, кто хочет сбросить несколько килограммов или вообще решил похудеть и сидит на диете.

• 250 г травы татарника заварить 1 л кипятка, настаивать 10-15 минут, процедить и вылить в ванну с температурой 36-37°. Такую ванну можно принимать ежедневно по 15-20 минут.

Будьте здоровы.

Адрес: Курделяс Людмиле Ивановне, 352200, Краснодарский край, ст. Бесскорбная, ул. Коммунистическая, д. 52, кв. 2

НОГИ СПАСЛА НАРОДНАЯ МЕДЦИНА

От всей души желаю, чтобы мой опыт лечения атеросклероза сосудов ног помог и другим избавиться от этой болезни, спасти ноги от гангрены и ампутации, вернуть радость движения.

Около 8 лет назад у меня начались боли в мышцах ног, покалывание, ноги часто становились холодными, сильно отекали. Пройдя 300-500 метров, я останавливался передохнуть. На ступнях появились сначала покраснения, затем темные пятна. Я долго тянул с обращением к врачам, а когда все-таки пошел, то услышал диагноз: атеросклероз сосудов нижних конечностей. Если не начать лечение, то может развиться трофическая язва, вплоть до гангрены.

Прописали капельницы 2 раза в год. Диета – значительное ограничение животных жиров (масло, сало, жирное мясо) и легкоусвояемых углеводов (сахар, белый хлеб, макаронные и кондитерские изделия). Вместо них велели есть продукты, где много полноценного белка: творог, кефир, молоко, нежирное мясо кролика, рыбу. Побольше сырых овощей, фруктов и ягод. А еще – больше двигаться, утром и вечером контрастный душ.

Сначала медикаментозное лечение и диета помогали, ходить стало легче, почти исчезли пятна, ноги стали меньше опухать, но через 3-4 недели все началось заново.

Тогда я решил применить рецепты народной медицины. Как мастер лесного хозяйства, я кое-что понимаю в растениях. Пробовал листья березы, клевер, мелиссу, корни одуванчика и др. Но помог мне корень диоскореи кавказской. Делаю настойку и мазь следующим образом.

• 50 г свежего корня (при сушке целебные свойства уменьшаются) диоскореи кавказской залить 0,5 л водки. Настоять 1 месяц. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день после еды в течение 1 месяца, перерыв 10-15 дней – и снова пить.

• Для приготовления мази 70 г корня диоскореи кавказской и 30 г плодов каштана мелко измельчить, поместить в стеклянную 600 г банку, залить 500 г растопленного несоленого нутряного свиного жира. Кипятить на водяной бане 2 часа, постоянно помешивая. Охладить при комнатной температуре. Втирать в ноги перед сном. Укутать бумагой (калькой). Утром ноги помыть или принять контрастный душ.

Первый курс лечения продлится 2,5-3 месяца. Повторить курс можно через полгода. В дальнейшем делайте процедуры 1 раз в год, для профилактики. Только соблюдайте диету и откажитесь от курения.

Вот еще два рецепта от атеросклероза:

• 150 г чеснока на 0,5 л водки, настаивать 1 месяц. Пить по 1 ст. л., запивая 0,5 стакана молока, 3 раза в день.

• 100 г сухой травы чабреца залить 1 л сухого белого вина. Настоять 20 дней. Затем довести до кипения. Настоять 5 часов. Пить по 50 мл 3 раза в день до еды.

Успеха вам в лечении!

Адрес: Агаповичеву Юрию Владимировичу, 357532, Ставропольский край, г. Пятигорск, п/о 32, а/я 68

ЦИТАТА

Есть три вида невежества – не знать ничего, знать дурно то, что знаешь, и знать не то, что следовало знать.

Дюкло



ПЕРГА – СЕРДЦУ МИЛА

Мой сын – кардиолог, сноха – терапевт. Понятное дело, врачам я доверяю. Но если вдруг заболеваю, то предпочитаю народные средства, а не таблетки. Думаю, настало время поделиться своими домашними наработками с читателями.

При сердечно-сосудистых заболеваниях, в том числе сердечной недостаточности, а также после перенесенного инфаркта или инсульта, хороший эффект наступает уже с первых часов после начала приема перги. Уменьшаются боли в груди, повышается активность, ощущается прилив сил. Механизм лечебного воздействия перги заключается в обеспечении сердечной мышцы и сосудов калием, улучшении кровообращения.

Разовая доза перги, обеспечивающая стимуляцию организма, составляет для взрослого человека 1 г, а для ребенка – от 0,5 до 1 г в день при двухразовом или трехразовом приеме.

Пергу полагается класть под язык, рассасывать. При приеме перги необходимо соблюдать и еще одно условие – ее нельзя запивать какой-либо жидкостью как минимум в течение получаса.

Мои личные наблюдения, можно сказать, мое маленькое открытие: перга снижает давление. Полагаю, гипертоникам это следует знать!

Науменко Наталия, г. Воткинск

МОЖЖЕВЕЛЬНИК – БОРЕЦ С МИКРОБАМИ

На тему о пользе деревянной посуды я, как и многие, не задумывалась, не придавала значения. Но однажды к нам в гости из Сибири приехала мать моего мужа. И что любопытно, помимо подарков для нас, она привезла деревянную утварь для себя: миску да ложку. Ну, думаю, мало ли какие причуды у людей бывают! Расспрашивать было неудобно. А спустя какое-то время я поняла – неспроста это.

Во время эпидемии гриппа все члены нашей семьи переболели. За исключением свекрови. Наверное, предполагала я, сказывается сибирская закалка. А свекровь раскрыла свой секрет. Он – в деревянной посуде из можжевельника.

Сегодня все мы для еды используем практически только металлические вилки и ложки и совершаем тем самым большую ошибку. А наши предки предпочитали пользоваться деревянными ложками. Да и пищу – щи да кашу – чаще всего клали в деревянные миски. Ели, нахваливали и не болели. Воду в деревнях брали из колодца, сруб которого делался из осины, которая очищала и надолго предохраняла воду от цветения. И еще одна тайна была нам открыта. Плошка и ложка, с которыми свекровь к нам пожаловала, были сделаны из можжевельника. А он – борец с микробами.

Можжевельник называют малым кедром. И обладает он теми же лечебными свойствами, что и его высокий собрат. Для нашей семьи было открытием, что можжевельник обладает такой немыслимой бактерицидной силой. Дело в том, что наши предки давно обратили внимание на то, что с повышением температуры можжевельник успешно борется с заболеваниями. Под воздействием теплой еды миска из можжевельника дарит целебные ароматы и фитонциды. И они оздоравливают бронхи обладателя такой посуды и защищают его от гриппозных эпидемий. Такая вот народная ароматерапия!

А настой ягод можжевельника свекровь посоветовала всем нам пить после перенесенного гриппа – он микробов из мочевого пузыря выгоняет.

1 ст. л. надо залить стаканом кипятка, настоять и пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

А я потом накупила можжевеловых подставочек на кухню под кастрюли: поставишь горячий супчик, и по всей кухне аромат можжевельника плывет!

Приходько Галина, г. Москва

БИШОФИТ ПРОТИВ ШПОР

Как-то я на работе услышал, как одна сотрудница рассказывала другой о своем успешном опыте лечения суставов. У нее и ноги, и руки «крутило» каждую ночь. А выручил сотрудницу какой-то «рассол». Название его я не расслышал. У меня тоже были с суставами проблемы, поэтому я вмешался в их разговор и выяснил, о чем идет речь. Оказалось, что сотрудница применяла бишофит – это, так сказать, побочный продукт, добываемый при бурении нефтяных скважин. Потом я узнал, что бишофит получил свою известность благодаря бурильщикам, которые первыми обратили внимание на его лечебное действие. Оказывается, во время работы на нефтяных скважинах от постоянного соприкосновения с рассолом нефти у бурильщиков происходило рассасывание артрозных узелков на руках. Недолго думая, я стал делать себе компрессы на самые болезненные места. Бишофит и согревал, и боль унимал.

По правилам компрессы с бишофитом делают так: больной сустав предварительно согревают грелкой в течение 3-5 минут. Затем на него кладут марлю, смоченную рассолом бишофита, накрывают вощеной бумагой и фланелевой тканью. Компресс держат всю ночь, а утром снимают, после чего кожу промывают водой. Обычный курс лечения – 10-15 процедур, проводимых через день.

Глядя на то, как я стал меньше корчиться от боли, моя благоверная потихонечку подобралась к бутылочке с бишофитом и стала себе на пятки делать примочки. Ее многие годы мучили пяточные шпоры. Чего она только не перепробовала! Но особых изменений в состоянии не происходило. А тут оказалось, что и ей это средство как нельзя лучше подошло! Вот я и подумал: помогло ей – так, может быть, и другие с помощью бишофита от болезненных шпор избавятся. Ведь многие знают, что этим средством лечат суставы, а вот про другие достоинства и не догадываются.

Желаю удачи!

Васильков И.Т., г. Котлас

РАЗ В НЕДЕЛЮ – В ЛЕС!



Есть у меня традиция: в любую погоду, в любое время года раз в неделю выбираюсь в лес. Если, конечно, не занят неотложными делами и если меня не остановили форс-мажорные обстоятельства.

Ранним утром сажусь на пригородную электричку и еду куда глаза глядят. Почти за 20 лет объездил всю область и даже в соседние забредал. Знаю все речки и озера, все холмы и лесные массивы. Места у нас очень красивые: встречаются каменоломни, сосновые заросли, смешанные леса. Летом глаз не оторвать, да и зимой тоже, когда отлогие холмы покрыты чистым снегом. В такие моменты, когда остаешься один на один с природой, все суетное отходит на второй план, и начинаешь понимать, что ты часть природы. Человек не должен забываться и думать, что он – хозяин планеты. Ведь это не так! А началось все с того, что 20 лет назад я попал в неврологическое отделение городской больницы. Был на грани нервного срыва, не выдержав напряжения от забот и проблем. Впал в депрессию. И один мудрый человек посоветовал ходить пешком по лесу, причем оставаться в нем на несколько дней. Было несложно последовать его совету, потому что я и так сторонился людей. А позже постепенно привык и уже не мог обходиться без своих лесных походов.

Лес помог исцелить и душу, и тело. Теперь кажется, что я нашел самое лучшее лекарство от душевных тревог и физических недугов. После лесных прогулок мышцы становятся крепкими, сердце работает как надо, и давление в норме. Чем лучше себя чувствуешь физически, тем приятнее мысли. Все взаимосвязано. В своих походах я очень много двигаюсь и крайне мало ем. Да есть и не хочется, особенно летом. Ведь свежий воздух, солнце, купания уже сами по себе насыщают энергией. В первые годы странствий ко мне пытались присоединиться приятели. Но никто из них не выдержал моего темпа. Ведь я хожу почти без привалов, без шашлыков и возлияний. Позже некоторые из них допытывались, как мне удается сохранить физическую силу и выносливость. Оставалось только отшучиваться. А если серьезно, то я и сейчас продолжаю утверждать, что именно общение с живой природой подальше от городской суеты позволяет нам сохранять здоровье, физические силы и молодость. Что называется, ноги в руки – и пошел!

Сурков Вячеслав Николаевич,
г. Челябинск

КОМУ ВЫГОДНО НАС КРИТИКОВАТЬ?

В декабре посмотрела по телевизору передачу, обличающую народную медицину. В ней показали, как американские ученые доказывают, что всеми нами любимые народные средства, такие как малина, чеснок, лимоны, травы, ничего не лечат и что они бесполезны. А я думаю, что такие ученые и люди, показывающие подобные программы, бесполезны!

Сразу возникает вопрос: кому выгодна такая программа? Видимо, тем, кто сам так и не сумел завоевать авторитет у народа, зато научился порочить то, что проверено веками.

Интересно, как же наши предки лечились, изучали лекарственные растения, использовали их и выживали? Мало того, они доживали до преклонных лет, и до сих пор мы пользуемся теми проверенными народными средствами. И они помогают!

Мне почти 80 лет, а я до сих пор в отличной форме благодаря тому, что и врачи мне попадались грамотные, и традиции народного траволечения живы в моей семье. Назовите хоть одного ученого человека, который не знает, что малина с медом помогают пропотеть при простуде! А кто поверит, что от чеснока мало толку? Мне нет дела до того, что думают по этому поводу в Америке. У нас в России есть старинные традиции знахарства, и наши мудрые предки накопили огромные знания в области народной медицины. Жаль, что нашлись дельцы, которые греют на этом руки. Но Бог им судья. Мы-то знаем, что зло возвращается, во сто крат увеличенное, к тому, кто его сотворил. Это тоже народное поверье, то есть то, во что верят люди. Я благодарна любимой газете «Лечебные письма», которая стала уже народной. Она много лет помогает нам, простым людям, сохранять не только телесное, но и душевное здоровье. Ее читатели верят в то, что живы еще такие ценности, как взаимовыручка, бескорыстная помощь, сочувствие и желание прийти на помощь в самый трудный момент. И это один из ключевых принципов народной, бесплатной медицины, против которой ополчились невежественные люди.

Я благодарю тех читателей, которые, превозмогая болезни, рассказывают нам, как они лечатся и что им помогает. Благодарю всех сильных духом людей, которые, несмотря на кризис, недостаток материальных средств, сохраняют дружелюбие и силу духа. Собственным примером они воодушевляют всех остальных. Опыт, проверенный тысячелетиями, невозможно опровергнуть телевизионной программой.

Иванова Анна Степановна,
г. Санкт-Петербург

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Удалять ли кисту?

Чем опасна киста на поджелудочной железе? Хирурги твердят одно: операция. Обязательно ли делать операцию, и есть ли какое-либо средство от этой болезни?

Адрес: Федосеевой Н.В., 399059, Липецкая обл., г. Грязи, ул. Народная стройка, д. 35, кв. 2

Что такое киста? Это капсула с жидкостью, полость. Она может быть расположена как в самом органе, так и на окружающих его тканях. Киста поджелудочной железы встречается одинаково часто у мужчин и женщин разного возраста. Она может быть истинной или ложной. К истинным относятся врожденные, которые составляют около 20% от всех обнаруженных кист. В отличие от ложных кист, истинные обычно небольших размеров. Чаще их находят случайно во время операции или при УЗИ брюшной полости. А ложная (псевдокиста, цистоид) образуется после острого панкреатита или травмы поджелудочной железы с очаговым некрозом (распадом) ткани. Разрушаются стенки протоков, выходит панкреатический сок, и случается кровоизлияние за пределы железы. Поэтому полость такой кисты обычно заполнена продуктами распада – серозной, гнойной жидкостью с примесью измененной крови и сгустков излившегося панкреатического сока.

Вы спрашиваете, чем опасна киста. Так вот, большая ложная киста может распространяться в различных направлениях, оттесняя печень, желудок. Поэтому и боли, и другие симптомы могут быть различными. Например, печеночный застой, тяжесть в желудке. Тяжелые симптомы появляются тогда, когда киста достигает больших размеров и давит, смещает соседние органы. Чаще всего бывают боли в верхней половине живота, диспепсические явления, слабость, похудение, периодическое повышение температуры тела. Иногда боль такая, что человек вынужден принимать коленно-локтевую позу. А если киста растет медленно, пациенты приходят с жалобами только на постепенно увеличивающийся живот, недомогания и тошноту.

Существуют в основном два вида кист поджелудочной железы: воспалительные и не воспалительные. Первые –доброкачественные, а вторые могут быть и предраковыми. Это можно узнать, сделав пункцию кисты.

При обнаружении кисты идет наблюдение за больным в течение 4-7 недель, и за это время проводят все обследования. Выбор лечебной тактики зависит от стадии формирования кисты, ее расположения, наличия осложнений и болей. Консервативное лечение назначается при кистах малых размеров или несформированных, при активном воспалительном процессе в поджелудочной железе. А при развитии осложнений показана срочная операция. В подобных случаях неразумно дожидаться таких последствий, как разрыв кисты, перитонит, сепсис. Операция может быть как полостная, так и эндоскопическая (без разреза).

О психологических причинах образования кист мы уже рассказывали подробно. В первую очередь, это надуманные страхи, неуверенность в себе, неумение принимать различные жизненные ситуации. А врожденные кисты бывают из-за страхов мамы. Поэтому надо учиться любить мир таким, какой он есть.

Все испытания даются по нашим мыслям. Чаще читайте молитвы и контролируйте свои мысли, ведь они материальны. И если уж появилась киста, то прислушайтесь к советам врача и, если понадобится, пройдите все испытания. Не забывайте о том, что страх или гнев – плохие советчики.

Блуждающая почка

Мне поставили диагноз блуждающая почка. Сказали, что надо заниматься спортом, и все пройдет. Когда я поднимаю тяжелое, болят голова и поясница, меня тошнит. Расскажите, пожалуйста, про это заболевание.

Адрес: Великой Любови, 692570, Приморский край, Октябрьский р-н, с. Запроточное, ул. Центральная, д. 19

Нефроптоз – опущение почки, блуждающая почка или ее патологическая подвижность. Так, в норме почки могут двигаться по вертикали на 1-3 см. Эти движения связаны с дыханием и движениями диафрагмы. Данное свойство почки так и называется – дыхательная подвижность. А при нефроптозе почки из поясничной области могут смещаться вниз, в сторону таза. Но почка может и возвращаться обратно, на свое место (блуждающая почка, как в вашем случае), а может и оставаться опущенной. В запущенных случаях она может даже спускаться в малый таз. А теперь подумаем, почему такое случается и с кем.

Главные причины – поднятие тяжестей, резкие прыжки, снижение тонуса мышц передней брюшной стенки (при беременности и «пивном» животе), а также травмы, особенно падение с высоты. Кроме того, к нефроптозу очень часто приводит и похудение, особенно резкое, из-за потери объема забрюшинной жировой клетчатки. Нефроптоз 2-3-й стадии может привести к серьезному нарушению кровоснабжения почек, застою мочи и воспалению. Пиелонефрит при нефроптозе часто становится хроническим.

Иногда УЗИ показывает, что почка или обе немного опущены. Но это еще не означает, что у больного нефроптоз. Однако пациенту надо принять меры для укре-

пления связок, брюшных мышц, которые удерживают органы на своих местах. Есть такой народный способ. Берут клубок шерстяных ниток размером с собственный кулак или мешочек с крупой такого же размера, ложатся на пол или лавку на живот так, чтобы мешочек (клубок) оказался под пупком. Лежать надо столько, насколько хватит терпения, постепенно увеличивая время. Каждый сеанс длится не более 3 часов, и можно сделать перерыв, сходить в туалет. Делают так с 14-го по 30-й лунный день, а на растущей Луне – перерыв. Кроме того, пьют настой хвоща: 1 ч. л. на 1 стакан кипятка, выпить за день. Перед процедурой принимают ванну с цветками и листьями топинамбура, собранными летом. На 1 л кипятка – 3 ст. л. сырья, настоять 30 минут, процедить и влить в ванну. Температура – 38°, время процедуры – 10-15 минут. Если нет топинамбура, можно делать настой и с хвощом.

Помогает и сбор лекарственных трав: шалфей лекарственный, репешок обыкновенный, зверобой продырявленный, мелисса, гвоздика полевая, котовник. Взять все травы в равных порциях, измельчить, перемешать. Всыпать в термос 1 ст. л. сбора и залить стаканом кипящей воды на 2 часа. Принимать по 3/4 стакана 2-3 раза в день, а траву – на марлю. Сделать компресс на живот (область ниже пупка). Температура 39-40°. Так делают и при опущении других внутренних органов.

Подарок древнего моря

Нашла в коллекции покойного мужа коробку с белемнитами (чертов палец). Говорят, этими окаменелостями можно лечить остеопороз, псориаз и поднять иммунитет. Как их использовать? В какой дозировке?

Адрес: Чашиной Раисе Матвеевне, 394061, г. Воронеж, пр. Труда, д. 3, кв. 65

Белемниты – это вымершие беспозвоночные, головоногие моллюски, которые жили миллионы лет назад. Внешне они напоминали кальмаров, обитали в морях и были хищниками. Размеры их – от 15-20 см до 3 м.

Есть и народные названия этих моллюсков: чертов палец, громовая стрела, мизинец Бога. Например, в Болгарии – Божа стрела, в Польше – стрела Перуна, в Сербии и Хорватии – камень святого Павла. Окаменелые белемниты бывают разных расцветок – темно-серые, почти черные, вишневые, янтарные и светло-песочные. Они мягче стекла, но тверже янтаря. Их довольно легко скоблить ножом.

Порошок из белемнитов описывается в древнем атласе тибетской медицины и является важной составной частью так называемых секретных лекарств. Когда-то за выдачу таких рецептов целитель лишался права врачевать, и его изгоняли из Тибета.

Если щепотку целебного порошка положить в любой травяной настой, отвар или чай, лечебные свойства снадобья усилятся. Главная особенность белемнитовых лекарств в том, что они повышают иммунитет. В народной медицине их применяют как основное или дополнительное средство при трудноизлечимых заболеваниях. Иногда такое средство – последняя надежда на спасение. А рецепт, бывший когда-то секретным, прост.

Надо тщательно истолочь белемнит или наскоблить порошок ножом. Взять его на кончике ножа и растворить в 100 мл дистиллированной воды (можно использовать и кипяченую питьевую). Состав перелить в емкость с плотной крышкой и 40 раз резко встряхнуть. Такое встряхивание гомеопаты называют потенцированием. Оно активизирует препарат, приводит его в «боевую готовность». Потенцированное средство следует немедленно выпить утром натощак, не позднее чем за полчаса до еды. Осадок, который образуется в емкости, пить не надо (выбросить). Делать так 10 дней, хотя состояние больного может улучшиться уже через деньдва. Порошок можно заготавливать впрок и хранить бесконечно долго. А вот его водный раствор хранению не подлежит, и каждый раз перед приемом необходимо готовить свежий.

Это еще и прекрасное наружное средство для улучшения состояния кожи, лекарство от различных дерматитов, от фурункулов. Известно немало случаев, когда орошение такой водой или припудривание порошком из белемнита псориатических бляшек надолго избавляло больных от проявлений недуга. При мокнущих дерматитах болячки рекомендуют не орошать, а присыпать порошком.

Лекарство от остеопороза готовят так же, как и для усиления иммунитета. Только его надо пить сразу после потенцирования вместе с осадком и принимать в течение месяца. За год повторить 3-4 раза. Если принимать его мужчинам после 45 лет и женщинам в период менопаузы, кости остаются прочными до старости.

В народной медицине этот порошок также используют как эффективное средство от аллергии и при отравлениях вместо активированного угля. Издавна им лечили туберкулез, ежедневно выпивая 1 ст. л. порошка (без горки), разведенного в 100 мл дистиллированной воды. Курс – 3 месяца. Роберт Кох экспериментально установил, что это средство угнетает туберкулезную палочку.

Лечебное действие белемнитов заключается прежде всего в самом составе минералов. В них больше всего разновидности карбоната кальция – арагонита (96-98%), который обладает антимикробным, заживляющим и многими другими свойствами. Например, вода в Карловых Варах проходит через слой арагонита и становится целебной при переломах и остеопорозе. В белемнитах много незаменимых микроэлементов. Древний моллюск собирал и копил полезные вещества в экологически чистом море, не знавшем влияния цивилизации. Причем состав и соотношение минералов таковы, что они наилучшим образом усваиваются человеческим организмом.

Белемниты широко используются в косметологии (вместе с осадком из раствора). Они полностью избавляют от угревой сыпи. При длительном использовании раствора в виде примочек исчезают мимические морщины.

В природе белемниты встречаются довольно редко.

Дочка у меня живет в Америке. Приезжает в гости нечасто – раз в два-три года, да и то всего на две недели. А я уже лет десять как вдовец. По хозяйству справляюсь, не жалуюсь, но по жене сильно тосковал первые годы, даже сердце не выдержало – микроинфаркт. Дочка, конечно, мечтает меня вновь женить, чтобы было кому за мной присматривать. Но куда мне жениться, ведь кроме «сердечных» дел меня еще и чисто мужская болезнь замучила – аденома.

Бегом от аденомы

А на операцию ложиться боюсь. Целый год консервативное лечение себе подыскивал, гомеопатию пил, но дочка только смеялась. У нас, говорит, в Америке эту дрянь – чик, и все. Режут, значит. И меня уговаривала, но я все не соглашался. А в последний свой приезд нашла мне одну дальнюю знакомую, весьма симпатичную даму, даже в гости ее к нам приглашала. И так эта новая знакомая мне понравилась, что стали мы перезваниваться, заходить друг к другу, и начал я подумывать об операции. А еще дочь, уезжая, посоветовала мне бегом трусцой заняться. У них в Америке толпами бегают от инфаркта – и молодые, и старики. Все в наушниках, бегут себе в удовольствие под музыку, сердце укрепляют.

Вот и я решился.

Во-первых, хоть какой-то спорт, а потом – может, действительно, сердце укрепится. Но только я по-умному стал бегать: несколько шагов пройду, потом чуток пробегу, затем опять шагом, а ногу на полную ступню ставлю, жестко, с пятки, чтобы все сосуды сотрясались. Нам, пожилым, на цыпочках бегать нельзя. Нагрузку увеличивал медленно, по минутам. Часто присаживался, да за кустики заходил – вы уж извините за подробности. У кого из мужиков есть эта напасть, те знают! Постепенно так во вкус вошел, что по часу бегаю, не устаю. А главное – стал замечать, что «за кустики» захожу все реже. Сначала я думал, что это оттого, что потею много, лишняя жидкость через кожу выходит. Но потом заметил, что уже и дома не так долго в «отдельном кабинете» просиживаю. Что такое? И все до меня не доходило, что моя мужская проблема с этим бегом как-то разрешается. Между тем и отношения с моей новой знакомой Галиной стали развиваться. После полугодового знакомства мы с ней наконец перешли на «ты». Она, конечно, знала, что я бегаю, но без всяких там подробностей.

О своей мужской болячке я ей, конечно, ничего не рассказывал. А тут, когда до меня дошло, что бег помогает мне справляться с аденомой, я при встрече с моей подругой расхвастался, что вот, дескать, начал бегать от одного, а прибежал к другому. И что вы думаете? Она даже не удивилась. Я, говорит, только что по телевизору слышала, как один врач выступал и рассказывал и про бег трусцой, и про виброгимнастику, и про то, что надо обязательно при аденоме тыквенные семечки есть. Тут же пообещала помочь про все это разузнать поподробнее. Вот, думаю, не ошибся я в ней. Настоящий друг!

И вот мы уже с ней вместе стали с моей аденомой сражаться. Галя мне целый мешок тыквенных семечек натащила. Сама каждый день мне мисочку семечек начистит, а жарить не дает – сырые ешь! Конечно, жареные-то вкусней, но я ее стал во всем слушаться, так доверял. А потом она где-то вычитала, что для успешного лечения надо еще и морепродукты потреблять. Не любитель я всякой этой морской дребедени, но моя Галя и тут меня обошла. Приготовила что-то такое – не поймешь из чего, но вкусно. Оказалось – кальмары с морской капустой в майонезе. Потом у нас за столом чуть ли не каждый день стали появляться креветки, рыба. В общем, постепенно я привык и стал настоящим «морским волком» в том смысле, что у меня к такому «морскому» обеду да к ужину разыгрывался настоящий волчий аппетит, и я поедал Галины морские блюда в огромных количествах. Но это не освобождало меня от ежедневной хорошей порции тыквенных семечек. А к бегу я прибавил еще виброгимнастику. Ее, говорят, даже тем людям можно, кому и быстрая ходьба запрещена. Встанешь на носки, чтобы пятки всего на сантиметр от пола оторвались, и бей себе пятками в пол раз в секунду. 30 раз стукнешь – 10 секунд перерыв, и так 3-5 раз в день по минуте. Только стучать надо не очень сильно, чтобы в голове не звенело. А то я поначалу так увлекся, что сосед с нижнего этажа как-то остановил меня на лестнице и недовольно так спросил, когда же закончится у нас ремонт полов. Я даже расхохотался. Что ты, говорю, Петрович, я специальную такую гимнастику делаю – жениться хочу. Ну-ка, ну-ка, заинтересовался он – и мне расскажи, может, и я женюсь. А мы с ним одногодки, обоим за шестьдесят. Я ему все рассказал, и стали мы вместе с ним в парке бегать.

Так прошел год. И я настолько хорошо себя стал чувствовать, что, наконец, решился и сделал Гале официальное предложение стать моей женой. А она в ответ засмеялась и сказала: «Какие вы все-таки мужики глупые, мы ведь давно с тобой женаты». И правда – ведь она уже несколько месяцев как переехала ко мне и руководила не только моим лечением, но и всей нашей жизнью. Я только в голове почесал – как это я не заметил? Но все равно в загс мы сходили, и свадьба была. На свадебном столе у нас стоял горшок с необычным ярко-желтым цветком. «Ой, какой у вас цветок», – дивились гости. А я с гордостью сказал, что это тыква, Галя моя сама ее из семечка вырастила!

Коростылев Николай Тимофеевич, г. Екатеринбург

Святочные гадания



«Раз в крещенский вечерок //Девушки гадали: //За ворота башмачок, //Сняв с ноги, бросали», – писал русский поэт В. Жуковский. Наши предки считали, что в святые вечера (Святки) не возбраняется и заглянуть в будущее. Еще люди верили, что в такое время можно увидеть вещие сны... Сегодня К.И. Доронина расскажет нам о таких старинных традициях и о том, как они могут отразиться на здоровье, судьбе человека.

СВЯТЫЕ ВЕЧЕРА

Святки (святые дни, или святые вечера) – это 12 дней от праздника Рождества Христова до праздника Богоявления (Крещения). По старому стилю Святки длились с 25 декабря по 6 января. А по нашему современному календарю святочные дни – с 7 по 19 января.

Считалось, что в такое время можно позволить себе праздничные трапезы. Однако люди старались не забывать важные правила: есть, но не обжираться; пить, но не напиваться. Главное – хорошее настроение и добронравие.

В Святки устраивались народные гуляния, дети колядовали, по улицам ходили ряженые и пугали честной народ своими одеяниями. Одним из любимых в народе святочных обрядов было гадание. С его помощью наши прабабушки старались заглянуть в будущее, чтобы узнать свою судьбу. Занимались этим вечером или ночью. Гадали на воде и кофейной гуще, на березовой лучине и топоре, на башмаке и многих других предметах. Девушки таким способом чаще всего пытались узнать, как скоро они выйдут замуж и будет ли семейная жизнь счастливой. Кто-то искал ответы и на другие вопросы. Например: исполнится ли заветное желание, будет ли год удачным, изобильным, не подведет ли здоровье?

Гадают люди и в наше время. Хочу предостеречь тех, кто тоже надумает погадать в Святки. Чтобы не привлечь в свою жизнь недобрые силы, не попасть в ловушку грехопадения и последующих страданий, забудьте о таких занятиях, как спиритизм, вызывание духов умерших. Помните, что душе покойного очень трудно самой пробиться в мир живых. И не обращайтесь к разным гадалкам, «чародеям», которые обещают вам приворожить любимых. Это тяжкий грех. Даже вернуть супруга в семью при помощи колдовства – не Божье дело. Постарайтесь обойтись без ворожей, разумно налаживая семейные отношения. А теперь расскажу, как люди гадали в старину.

ГАДАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И УДАЧУ

На лучине

Если хотите узнать, какое у вас в этом году будет здоровье, возьмите березовую лучину, сбрызните ее святой водой и попробуйте поджечь. Загорится сразу – здоровье не подведет. Загорится с треском и будет гореть неровно – в течение года вы будете подвержены болезням.

Чтобы убрать напасть, подсушите лучину над огнем церковной свечи и нарисуйте ею 3 креста. Оберните лучину той бумагой, на которой нарисовали кресты, и снова подожгите. Пока она будет гореть, читайте «Отче наш», стоя на коленях, глядя на икону Божьей Матери. И, конечно, лечитесь вовремя, не запускайте свои болячки!

На луковицах

Возьмите 5 луковиц и на каждую загадайте отдельное желание. Запомнив, где какая луковица, посадите их в землю, в горшок, за неделю до Святок. Какая из них раньше прорастет, то желание и сбудется.

На горохе

Положите горсть гороха в миску или чашку и залейте водой, загадывая про себя, сбудется ли ваше желание. Сосчитайте все всплывшие на поверхность горошины. Если их количество четное, то ваше желание должно исполниться.

На снегу

После захода солнца выберите тихое место вдали от людских глаз. Лягте спиной на снег, а утром посмотрите на оставшийся отпечаток. Если поверхность останется гладкой и ровной, то таким будет и предстоящий год. А если отпечаток заметет снегом или рядом появятся какие-либо следы, придется решать проблемы с окружающими, налаживать отношения с недоброжелателями. Простите людям обиды!

СУЖЕНЫЙ, РЯЖЕНЫЙ...

• **Гадание на ключе.** Возьмите старый ключ с нарезкой и любую старинную книгу. Положите ключ в книгу так, чтобы его головка была снаружи. Свяжите книгу, чтобы ключ не выскользнул из нее. В головку ключа вденьте нитку (веревку) и подвесьте на ней книгу. Загадайте, кто из присутствующих выйдет замуж в наступившем году. Если при выкликивании очередного имени книга начнет качаться или вращаться, значит, девушка с этим именем выйдет замуж.

• **В чужом доме.** Если вы остались на ночь в гостях, то воспользуйтесь способом, который считается наиболее верным. Перед сном прочтите молитву Богородице и 40 раз произнесите: «Господи, помилуй!» Потом скажите: «На новом месте приснись жених невесте» – и молча ложитесь спать. Вам обязательно приснится будущий жених.

• **Мостик.** Соберите прутики от веника и сложите их в виде мостика

и вещие сны

под подушкой. Ложитесь спать, приговаривая: «Кто мой суженый, кто мой ряженый, тот переведет меня через мосток». Кто приснится вам и переведет через мост, за того вы и выйдете замуж в новом году.

• **Гребень.** Причешитесь вечером, а расческу положите под подушку, не очищая ее от волос. Засыпая, произнесите: «Суженый-ряженый, приди меня причесать». И вам приснится будущий муж.

• **Имя суженого.** С 13 на 14 января выйдите вечером на улицу и у первого встречного мужчины спросите его имя. Какое имя окажется у прохожего, такое оно и у вашего будущего супруга.

• **Гадание на молоке.** На ночь поставьте в теплое место посуду с молоком, положив туда кусочек черного хлеба. Если утром молоко скиснет и вытолкнет хлеб на поверхность, значит, выйдете замуж в новом году. А если хлеб утонет в скисшем молоке, то у вас долго не будет детей. Чтобы это изменить, съешьте замоченный хлеб, а оставшейся простоквашей вымойте голову. Будущие детки будут здоровыми.

• **На хлебных крошках.** На Святки пригласите в дом того, кого любите, и угостите его пирогом, который приготовили сами. Когда он съест пирог, обратите внимание на нечаянно оброненные крошки. Как человек убирает их? Если сметает на пол, то в семейной жизни с ним будет много конфликтов. Если собирает в кучку, то поддержит вас в трудную минуту. А если, собрав, кладет в рот, значит, он жаден и вас с ним ожидают финансовые трудности.

ЕСЛИ СНИТСЯ НЕДОБРОЕ

Говорят, что в Святки можно увидеть вещие сны. А если приснилось недоброе? Никому не рассказывайте плохой сон, постарайтесь просто забыть его. Если же вас мучают навязчивые кошмары, можно научиться управлять своими снами. Ведь они отнимают жизненную силу и могут довести до болезни либо другой беды. Расскажу вам, что произошло с молодой красивой женщиной Оксаной.

Мама Оксаны умерла в 52 года от рассеянного склероза. В последние 12 лет она уже не вставала с постели. Оставив ее под присмотром тети, 25-летняя Оксана с мужем и трехлетним сыном Ванечкой впервые уехала в отпуск на море. Под утро к Оксане во сне пришла ее мать со словами: «Я умерла, приезжай. Жду».

Скорбная телеграмма подтвердила, что случилась беда. А дальше –похороны, череда печальных дней… И каждую ночь умершая мать приходила во сне к дочери, несмотря на то, что родные провели все обряды, предписанные в таких случаях канонами Православной церкви. В снах дочери умершая распоряжалась на кухне, обнимала Оксану и ласкала внука. Веселая, здоровая, она звала дочку к себе. Говорила, что ей теперь хорошо живется, что она хлопочет о том, как бы поменять дом на лучший, удобный для семьи. Оксана просыпалась в слезах, осознавая невосполнимость потери. Но в течение дня ее не покидало желание видеть мать, чувствовать ее рядом, говорить с нею. И так повторялось из ночи в ночь.

Оксана таяла как свеча с самых первых дней после похорон. Постоянно болела голова. Молодая женщина сильно похудела и чувствовала симптомы начинающейся болезни, такой же, как у ее матери. Ее уже не держали ноги, руки тряслись, в глазах двоилось. Заболел и ребенок. Ему поставили диагноз бронхиальная астма. Потом потерял работу муж…

С ВЕРОЙ И МОЛИТВОЙ

Врачи не могли определить, что за болезнь у Оксаны. Ей ставили диагноз вегетососудистая дистония, ссылались на хроническую усталость и расстройство нервной системы. А здоровье ухудшалось с каждым днем. Оксана усердно молилась, посещала церковь и поминала неприкаянную душу своей матери. Но встречи во сне с покойницей продолжались. Наконец, измученная своей странной болезнью, она обратилась за советом к батюшке.

Священник очень внимательно все выслушал и сказал, что это нечистая сила испытывает ее. Он научил святым молитвам, с помощью которых дочь должна помочь душе своей матери обрести покой и уйти в загробный мир. «Учись управлять собой во сне. Обращайся к матери с именем Божьим и постарайся помнить, что она мертва», – наставлял батюшка. А напоследок дал такой совет: «Все-таки спроси, что держит ее душу возле вас. Может, вы что-то неправильно сделали. Душа подскажет».

Оксана ложилась в постель с молитвами и просила мать во сне, чтобы та ушла с миром. Через какое-то время молитвы подействовали, особенно после богослужения в доме и его освящения. В последний раз мама явилась ненадолго. Указывая на свою шею, она сказала Оксане: «Отдай мой крест, тогда уйду».

Оксана проснулась в холодном поту и стала искать материнский крестик – золотой, с вкрапленными бриллиантами. Родственники уверяли, что такую дорогую вещь не стоит класть в гроб, и Оксана их послушала. Найдя крест в шкатулке, Оксана пошла в церковь. Было воскресное утро. Батюшка освятил материнский крест святой водой и молитвой. Отдавая его Оксане, он сказал: «Поступай с этим золотом, как велит тебе сердце. В том мире богатства бесполезны».

Подумав, Оксана нашла выход – продала то золото, а на вырученные деньги одарила новогодними подарками детей-инвалидов в интернате. Больше душа матери не являлась к ней во сне. После тех событий исчез и страх за семью. Уповая на ангела-хранителя, Оксана твердо верила, что Господь всегда защитит ее и близких. Непонятная болезнь отступила. Женщина нашла в себе силы, чтобы настроить свой организм на естественное оздоровление. Господь послал ей замечательного врача, который помог выздороветь и сыну Ванечке. Наладили работу пищеварительного тракта, нервной системы – и оказалось, что нет у ребенка никакой астмы. Грозный диагноз не подтвердился, Ваня растет здоровым.

100 ЛЕТ – ЭТО ТОЛЬКО ПОЛОВИНА ЖИЗНИ!

Так считает моя бабушка. Правда, ей самой сейчас только 80 лет, но, глядя на нее, начинаешь верить, что вся жизнь у нее еще впереди.

Я недавно разболелась, провела несколько дней дома с бабушкой. Мы много разговаривали, и когда всплыла тема здоровья, у меня на многое как бы глаза открылись. Она, например, провозгласила такую вещь, которая для нее непререкаема: чтобы быть здоровым, надо иметь вкус к здоровью! И когда я сопоставила то, что она говорит, и то, как живет, я просто убедилась, что так и есть в жизни. Получается, что бабушка лежала в больнице всего три раза за свою жизнь – когда рожала детей.

До сих пор бабушка говорит, что главный враг здоровья – уныние. Она считает, чтобы быть здоровым до старости, надо просто не мешать своему организму быть таким. А иногда и помогать: привыкнуть париться в баньке, никогда не переедать и ничем не злоупотреблять. Периодически очищать организм, но не так, как советуют некоторые люди, а мягко, и только при помощи природных средств. Например, каждой осенью бабушка готовит себе специальное средство для очищения организма от токсинов, шлаков.

- Надо заполнить полулитровую банку нарезанными листьями хрена и залить их водкой. Настаивать в течение двух недель в теплом месте, процедить. Пить настойку надо по 1 дес. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс очищения – пока не закончится настойка. И так – один раз в год.
- Я вспомнила, что часто бабушка делает еще одну процедуру, которая очищения и почки. Она периодически пьет отвар шалфея с кукурузными рыльцами и травой спорыша. Надо взять три части шалфея, 2 части кукурузных рылец и одну часть спорыша. 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить по полстакана три раза в день за час до еды.

От насморка, например, бабушка спасается тем, что перестает есть. И вообще она мало ест! У бабушки есть такая же подруга, с которой они вместе проводят выходные дни – то гуляют где-нибудь пешком по пригородам, то в лес отправятся за грибами, то в баню. А в юности они вместе катались на лыжах. После этих нескольких дней, проведенных в тесной компании с подружками, пока я болела, мне невольно захотелось что-нибудь переменить в своем образе жизни. Теперь я прохожу «ликбез» и чувствую, как заражаюсь постепенно тягой к здоровому образу жизни. А чтобы сделать приятное своей бабушке и ее подруге, посылаю вам фтографию, на которой они вместе после лыжного похода.

Феоктистова Ольга, Московская обл., г. Люберцы

ДЫШУ ТЕПЕРЬ ЛЕГКО!

Года три назад появилась у меня вдруг проблема с дыханием. Днем все нормально, а как ложился спать, так не хватало воздуха. Боялся заснуть и задохнуться во сне.

На следующий день пошел в аптеку, спросил фармацевтов, чем можно полечиться. Пожилая аптекарша посоветовала попить лист подорожника. Я тут же купил в пакетиках, как чай.

Лечился так: в стакан помещал 4 пакетика и заливал 1/2 стакана крутого кипятка. Накрывал крышкой, настаивал, пока не остынет. Потом процеживал, отжимал ложечкой. Получался очень насыщенный настой подорожника. Эту дозу выпивал в три приема до еды. На следующий день утром готовил новый настой.

Через 2 дня стало легче. Через 5 – еще лучше, через 8 дней наступило полное исцеление. Дыхание стало легкое, полное, а ведь я курящий человек. С тех пор этот рецепт испытан на себе, моем семействе, друзьях, знакомых. Теперь я летом сам заготавливаю лист подорожника. Можно использовать для лечения и просто сушеные листья, не в пакетиках. А еще 15 лет назад, зимой, работая водителем, стал замечать, что сильно устаю. Организм разбалансировался. Хроническая усталость уцепилась за меня. Кто-то из знакомых поделился со мной домашней настойкой женьшеня (не купленной в аптеке). Не помню, как я ее пил, дело было давно, но через 10-12 дней почувствовал такой прилив сил и энергии, какой никогда не испытывал в жизни. Знаю, что корнем женьшеня надо лечиться зимой, когда на улице снег – это обязательное условие. Впоследствии попалась мне както и аптечная настойка женьшеня. Думаю, дай попробую, полечусь. Но результат оказался нулевой, как будто я пил не корень женьшеня, а корень бадана. Где-то читал, что в Китае пожилые люди постоянно пьют настойку женьшеня и доживают до глубокой старости, сохраняя хорошую память и бодрость духа. Недаром женьшень называют корнем жизни.

Евгений, Забайкалье

СУСТАВАМ ПОМОГ ШУНГИТ

Мне 88 лет, но я все стараюсь делать сама. Живу одна, сын с семьей рядом, мне помогают.

А побудил меня написать вопрос о шунгите. Его замечательное лечебное действие я испытала на себе. Прошлым летом разболелись суставы рук: каждый пальчик был распухший, не дотронуться. Дети из Курска привезли мне 4 растирки, в том числе из шунгита. Ознакомилась со всеми рекомендациями, начала лечиться по порядку и дошла до шунгита. Сразу все изменилось. Начали пропадать боли, спал отек, заработали руки. А потом узнала, что можно лечится водой, настоянной на шунгите. Купила его в аптеке, но как пользоваться, толком не поняла. Может, кто-то знает?

Адрес: Пановой Таисии Петровне, 307450, Курская обл., п. Глушково, ул. Набережная, д. 222

НЕОБЫЧНЫЕ ПРОГУЛКИ

У меня врожденная предрасположенность к полноте, да и лентяй я порядочный. К тому же обзавелся рядом хронических заболеваний. О себе то и дело напоминали стенокардия, одышка, аритмия, онемение пальцев. А после обрушившегося на меня несколько лет назад инфаркта вообще долго не мог прийти в себя. Перепробовал по предписанию врачей несколько лекарств. Понял, что при постоянном употреблении они теряют свои поддерживающие свойства. Пересилил себя и по совету медиков и родных стал ходить в бассейн. Нравилось. Но, увы, из-за застарелого кожного заболевания водные процедуры пришлось оставить. Попросили меня из бассейна.

Решил компенсировать лечение водой прогулками по лесу, а недостаток физической нагрузки восполнить общением с природой. Сначала ограничился спокойной ходьбой на один-два километра. Гулял я так в любую погоду. Одену дождевичок или полушубок, если мороз, – и вперед.

Самочувствие улучшилось, пульс стабилизировался. Тогда я стал увеличивать маршрут. Благо времени свободного у меня уже много. Я ведь пенсионер. Неоценимым помощником оказался шагомер, дисциплинировавший меня на дистанции. Он подстегивал в намерении справиться с нужным километражем.

На протяжении нескольких лет я ежедневно фиксировал пройденную дистанцию, подводя ежемесячно итог. Сумма километров сначала была до смешного мала, но теперь она меня уже радует. Более того – с каждым годом увеличивается!

Однажды я подумал: а почему бы мне летом не использовать при ходьбе лыжные палки? Ведь они могут помочь при ходьбе, если использовать их так же, как при ходьбе на лыжах. Снял с них кольца – опираться на снег не придется – и пошел с ними в лес, а он у нас рядом с домом. Народ встречный смеется: «А лыжи дома забыл?» Но я уже привык, не обращаю внимания.

А ходьба стала активнее, палки помогли упорядочить темп, и, главное, дыхание выровнялось. Вдох занимает один шаг, а выдох – четыре! То есть легкие при таком ритме успевают полностью вентилироваться. Теперь преодолеть пять-семь километров для меня уже не проблема, а удовольствие.

Конечно, появились маленькие секреты. По дороге я здороваюсь со своими любимыми деревьями. Есть у меня «матушка-старушка», «любовники», «пятачок», березки – «троица», «пламя». А тем, кто еще не обзавелся именем, просто кланяюсь.

Насин А.Б.,
г. Суздаль

Какая пища

Тема вкусной и здоровой пищи востребована сегодня в России как никогда. Взор манят витрины с множеством невиданных деликатесов, но качество привычных продуктов нередко вызывает ужас. А главное – на нас обрушилась лавина мнений о том, как надо питаться, возникли десятки, если не сотни, новых диет. Кто же прав: диетологи или сторонники раздельного питания, мясоеды, вегетарианцы, сыроеды, ценители БАД? На вопросы «Лечебных писем» отвечает доктор биологических наук Давид КУШНИРОВ (Израиль).

– Доктор Кушниров, сейчас в супермаркетах представлено немыслимое разнообразие продуктов. Что советуют диетологи?

– Допустим, диетолог назначает пациенту постную курятину, индюшатину, нежирную говядину, а также побольше овощей и фруктов. Хорошо, если пациент живет в деревне, и у него «все свое». Но для большинства горожан результат такого «лечения диетой» непредсказуем. Например, есть связь между употреблением в пищу большого количества овощей и раком пищевода. А что представляют собой современные агротехника, животноводство и пищевая промышленность? Если честный диетолог будет назначать диеты с учетом качества пищи, его просто уволят.

Почти все, что люди покупают в супермаркете, малосъедобно и даже токсично. А о вкусе и говорить не приходится. Уже два поколения людей в странах Запада не знают, как пахнут и каковы на вкус настоящие спелые помидоры, огурцы, яблоки, персики...

– Но почему же люди мирятся с отсутствием вкуса или даже с неприятным вкусом пищи?

– Очень многие взрослые, а особенно дети, воротят носы от нормальных блюд, приготовленных из качественных продуктов, предпочитают сладкие напитки натуральным сокам, конфеты – меду. Вкус к пище, как и вкус в музыке, живописи, литературе, – это предмет воспитания. Пищевые предпочтения претерпели у нас такие перемены, что блюда из книги «О вкусной и здоровой пище» сегодня могут показаться изысками кулинарной книги китайского императора. Мы давно отошли от какой бы то ни было традиционной кухни, обеспечивающей полноценное питание.

– Правы ли, на ваш взгляд, вегетарианцы?

– Во-первых, вегетарианство вегетарианству рознь. На одном полюсе яйце-млеко-рыбо- и даже птицевегетарианцы, а на другом – веганы, исключающие из рациона какую бы то ни было животную пищу. Во-вторых, многое зависит от того, где вы живете и чем занимаетесь. Можете ли вы представить себе кузнеца, шахтера, дровосека, сталевара веганами? А народы Севера или монголов? Что же касается ссылок на наших «родственников» – обезьян, питающихся плодами, то идеологи вегетарианства все еще не ознакомились с наблюдениями Джейн ван Лавик-Гудолл, проведшей более 10 лет среди шимпанзе. Вопреки бытовавшему мнению, шимпанзе всеядны – они охотятся и на поросят, и на других обезьян, да и каннибализм им не чужд. Поэтому причисление наших ближайших «родственников» шимпанзе к вегетарианцам ошибочно.

– Но как же обходятся без мяса травоядные, даже огромные слоны и жирафы?

– А на каком основании уподоблять человека этим травоядным? И если уж сравнивать нас с парнокопытными (жираф), то почему не со свиньей? Ведь именно свиней, а не овец ученые-медики используют в качестве моделей для изучения болезней человека и даже доноров органов. Но свинья, как и человек, всеядна.

Не были вегетарианцами и наши ископаемые предки. Мог бы, например, первобытный человек, питавшийся исключительно растительной пищей, одомашнить предка собаки? Но самый сильный аргумент в пользу человека всеядного – это его огромный мозг, потребляющий 18% энергии основного обмена. Обеспечить такое количество энергии мозгу может только наличие в рационе животного белка и жира!

– Однако в районах долгожительства мясо почти не едят...

– Да, по сравнению со средним американцем, русским или немцем можно сказать, что долгожители действительно «мяса не едят», хотя животный белок употребляют. Например, в Японии даже строгие вегетарианцы не обходятся без даши, супа из сухого ферментированного тунца. Но только ли и везде ли долгожителей отличает отсутствие в рационе мяса? Я трижды бывал на греческом острове Крит, известном почти полным отсутствием там сердечно-сосудистых заболеваний и своими долгожителями. А вот без баранины, рыбы, вина, виноградной и анисовой водки, сигарет представить критянина невозможно. Выходит, чтобы не болеть и долго жить, нужно, в первую очередь, стать критянином!

– Избегать ли животных жиров?

– Избегать животных жиров следует лишь тем, у кого наблюдаются атеросклеротические изменения и повышенное содержание холестерина в крови. Но вот маргарин надо полностью исключить из рациона – он непосредственно способствует повышению уровня холестерина в крови.

– Что вы скажете о сыроедении?

– Обследование сыроедов в нескольких странах Западной Европы показало весьма неудовлетворительное состояние их здоровья. То, что принято у нас есть сырым, ешьте сырым. А чем плоха на завтрак овсяная каша на воде с оливковым маслом, медом, сушеными или свежими фруктами или с укропом и мятой, как ели когда-то?!

– Нужны ли людям биодобавки?

– Наверное, они необходимы полярникам, подводникам, космонавтам... Но почему даже в Израиле, где овощи и фрукты выращивают круглый год, люди страдают от недостатка витаминов? Говорить следует не о БАД, а о биологически активных веществах, которых в рационе современного человека стало катастрофически недоставать. Разнoo-

нам нужна



бразие и полноценность пищи сменились чрезмерной ее калорийностью и подменой естественных компонентов искусственными, и теперь «прогрессивное» человечество борется с гиповитаминозами и прочими недугами цивилизации. За немалую плату фармацевтические компании скармливают нам витамины и прочие БАД, выдавая их за новейшие достижения науки.

– Так что же делать?

– За здоровую и вкусную пищу нужно бороться, и каждый должен делать это в меру своих возможностей. Очень многое можно купить на рынках. Лично я базилик, тимьян и острый перец выращиваю для себя сам. Собираю травы – ромашку, мяту, орегано, шалфей, розмарин, лаванду... Яблоки и другие плоды собираю в садах через месяц-два после уборки. Пеку хлеб из цельной пшеничной и ржаной муки. Оливковое масло, мед, цитрусовые, баранину покупаю в обход торговых сетей. В качестве единственной добавки к рациону время от времени использую экстракт пивных дрожжей.

– Почему вы против куриного мяса? Разве это не самая легкая и диетическая мясная пища?

– Я не против курятины, я против любого мяса, выращенного с применением анаболитических стероидов и антибиотиков. В странах Евросоюза производство говядины с применением стероидов категорически запрещено. Но в США, Канаде и многих других странах закон на стороне животноводов, а население так и не осознало страшную, хотя и отсроченную, угрозу здоровью, которую несут в себе такие мясные продукты.

– А как же медики, ветеринары, законодатели? Они тоже этого не знают?

– Они мирятся с ядовитостью большинства продуктов питания во имя «благородной цели» – всех досыта накормить. По израильскому телевидению прошла передача о том, что в стране участились случаи заболевания раком груди... у мужчин и раннего полового созревания у девочек 7-8 лет. Возможные причины этого назывались, но никакой реакции законодателей не последовало.

А вот у собак реакция на стероиды и антибиотики очевиднее. Три больные собаки (у одной была остеосаркома) полностью выздоровели после того, как хозяева, последовав моему совету, перестали кормить их обрезками курятины и индюшатины.

– Добавлять ли в пищу йодированную соль, чтобы предотвратить гипотиреоз?

– Я разделяю мнение М.Я. Жолондза, который считал, что гипотиреоз вызван недостаточной всасываемостью солей йода в кишечнике. А объясняется плохая всасываемость йода, на мой взгляд, дисбактериозом. И лечить нужно, в первую очередь, дисбактериоз, которым страдает 90% населения. Лечится он достаточно легко – натуральной пищей и пробиотиками. Взрослым, которым за 40, я бы добавил еще аптечный мелатонин. Две мои соседки, последовавшие этим советам, избавились от «неизлечимого» гипотиреоза навсегда.

– Что вы думаете по поводу поддержания водно-солевого баланса в организме?

– Я склоняюсь к мнению, что для питья и приготовления пищи лучше мягкая вода, где мало солей. Уже более 10 лет я пью воду, прошедшую через многоступенчатый фильтр, снабженный мембраной обратного осмоса. Это не дистиллированная вода, но солей кальция в ней мало, о чем свидетельствует отсутствие накипи в чайнике. По своему составу такая вода сродни талой или дождевой. Вкус этой воды, а также чая, кофе и всего прочего, приготовленного на ней, много лучше, чем на воде из-под крана, которая в Израиле довольно жесткая. Есть исследования, что жесткая вода способствует гипертонии и сердечно-сосудистым заболеваниям. Зато в растениях, выращенных на такой воде, не может быть недостатка в кальции и магнии, а именно пища является для нас основным источником минеральных веществ.

– Согласны ли вы с доктором Батмангхелиджем, утверждавшим, что водой можно лечить все болезни?

– Действительно, нарушение водно-солевого баланса грозит нам функциональными нарушениями и развитием тех или иных заболеваний. Естественная потеря воды должна компенсироваться ее естественным поступлением в организм с питьем и пищей. Но не думаю, что надо класть под язык кристаллик соли, когда западный человек и так потребляет ее в 10 раз больше, чем необходимо для поддержания баланса натрия и хлора. И можно ли одной водой вылечить все болезни? Конечно же, нет! Но помочь организму регулировать водно-солевой баланс мы должны, особенно если речь идет о каких-то экстремальных условиях жизни или работы.

– Что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

– Не перекладывайте ответственность за свое здоровье и здоровье ваших близких на врачей.

Выработайте для себя систему питания согласно вашим возможностям. Полюбите кулинарию. А главное, полюбите себя. Чаще смотритесь в зеркало обнаженными. Обзаведитесь напольными весами и периодически взвешивайтесь. Ваш вес должен быть равен росту в сантиметрах минус 100. Регулярно занимайтесь спортом – это заставит вас следить за физической формой. И запомните: здоровые люди не болеют!

Беседовал Александр Герц

Молочко с коньяком для лица

Приготовьте сами питательное и тонизирующее молочко с коньяком для нормальной кожи. Я его использую вечером, после умывания, и оно мне заменяет питательный крем.

В 100 мл сливок 22-процентной жирности вмешайте 1 сырой куриный желток, 3 ст. л. свежего лимонного сока и 1 ст. л. коньяка. Должна получиться однородная жидкость. Перелейте ее в бутылочку с пробкой, храните в холодильнике не более двух недель.

Можно протирать лицо молочком по утрам после умывания и перед нанесением дневного или вечернего крема. В теплую погоду его хорошо использовать вместо крема. Никакой «химии»! Только не советую для таких целей взбивать смесь миксером: сливки могут превратиться в масляную, то есть очень жирную массу, и тогда уже получится не молочко, а питательный крем. И его можно использовать, но уже как маску, что тоже неплохо.

Воронина Александра, г. Москва

Стираем черные точки с лица

Черные точки на коже лица никого не украшают. Но выдавливать их я не советую: сальные протоки могут воспалиться, и тогда косметический дефект превратится в болезнь.

Если уж хочется радикально почистить кожу, лучше сходить в косметический салон. А для домашнего очищения можно сделать специальную маску на основе белка сырого куриного яйца.

В 1 сырой яичный белок добавьте 1 ст. л. сахарного песка и хорошенько размешайте, пока сахар не растворится. Половину приготовленной маски нанесите на лицо и оставьте до полного высыхания. Далее сверху наложите оставшуюся часть маски. Начинайте интенсивно похлопывать ладонями и кончиками пальцев по всему лицу.

Что в этот момент происходит? Во время такого похлопывания между вашими руками и кожей лица начинает образовываться клейкая масса, которая и вытягивает все содержимое пор наружу. Продолжайте делать процедуру, пока ваши руки не перестанут липнуть к коже.

Для того чтобы избавиться от черных точек, такую маску рекомендуется делать несколько раз в неделю. Если кожа у вас сухая, наносите маску только на те участки, где имеются черные точки. В основном это нос, часть лба и подбородок. А при очень жирной коже маску можно накладывать на все лицо.

Вы получите примерно такой же результат и после медового массажа. Важно учесть два момента. Во-первых, исключить аллергию на мед. Во-вторых, делать массаж крайне осторожно, только по массажным линиям, не растягивая кожу.

Зайцева Ирина, г. Новороссийск

Скраб из манной каши

Зимой кожа нуждается в дополнительном уходе. От недостатка витаминов и солнца она становится сухой и шелушится. Это, конечно, неприятно, но выход есть.

Можно приготовить простой домашний скраб из манной крупы. Запаситесь обычной манкой, жирными сливками и медом. Купите также в аптеке раствор витамина А в масле.

В стеклянной или керамической мисочке смешайте половину стакана сухой манки с 3 ст. л. сливок и 2 ст. л. меда. Добавьте в массу 5-6 капель витамина А. Примите душ или ванну. Важно, чтобы тело было распаренным и чистым. Массирующими движениями наносите скраб из манки на все тело, уделяя особое внимание локтям и коленям.

Смойте скраб под душем теплой водой – и вы удивитесь, какой нежной стала ваша кожа!

Если мед противопоказан из-за аллергии, можно его заменить сахарным песком. Учтите: чем нежнее кожа, тем мельче должен быть сахар. Домашний скраб, на мой взгляд, всегда лучше магазинного. И в него всегда можно добавлять то, что больше всего подходит вам. Использовать скраб советую 1-2 раза в неделю, и лучше вечером. Главное – регулярно.

Фадеева Валентина, г. Нижний Новгород

Мыло варим сами

Недавно я научилась варить домашнее мыло.

Пока освоила только один рецепт, с косметической глиной. Такое мыло очень хорошо очищает кожу лица и тела. Оно отлично подходит для еженедельной банной процедуры.

Сначала надо приготовить мыльную основу. Натрите на крупной терке кусок детского мыла, поместите в эмалированную миску, поставьте на водяную баню и помешивайте, пока все мыло не начнет плавиться. Добавьте немного сливок или молока, чтобы получилась однородная густая масса, а также 3 ч. л. масла жожоба или другого растительного. Взбейте массу миксером, постепенно добавляя 1 ч. л. косметической белой глины и 5-7 капель ароматического масла на свой выбор. Горячую мыльную массу со всеми добавками разлейте по формочкам и дайте застыть. Дня через 2-3 пользуйтесь натуральным мылом собственного изготовления!

Замечу, что базовое масло вы можете использовать любое. Например, оливковое, миндальное, персиковое, из зародышей пшеницы.

Ильинская Надежда, г. Салехард

У лапчатки прямостоячей давняя история применения в народной медицине. Калган – так еще называют это растение – за целебные свойства прозвали могущником. То есть он наделен необыкновенными силами. Для лечения используют его ценное корневище.

КАЛГАН – МОГУЧАЯ СИЛА!

НА СТРАЖЕ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Поделюсь с вами рецептом лечения аденомы предстательной железы. Спасибо жене, которая сразу же буквально погнала меня к врачу!

От страха я поймал болезнь в самом начале, добросовестно полечился, а потом стал долечиваться народными средствами. Их немало.

Теперь в моем ежедневном рационе присутствует хотя бы небольшая горсточка тыквенных семечек. Их надо регулярно есть всем мужчинам для профилактики мужских болезней. А вот и сам рецепт, который не дает развиваться болезни, а тех, у кого ее нет, защищает.

Смешайте в равных по весу частях измельченное корневище лапчатки прямостоячей (калгана), корни солодки и листья крапивы двудомной. Залейте 100 г сухой измельченной смеси 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, и процедите. Принимайте по 25-30 капель 3 раза в день до еды, запивая настоем листьев мелиссы.

Настойка получается концентрированная, поэтому строго соблюдайте дозировку. Принимайте ее курсами по 3 недели. Для профилактики достаточно делать так 1 раз в год. Только имейте в виду, что препараты лапчатки прямостоячей противопоказаны при высоких показателях протромбинового индекса, атонических запорах, гипертонии. Они могут понижать проницаемость капилляров и приводить к сужению сосудов.

Дерюгин Александр Андреевич, г. Екатеринбург



ОТ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ

Бороться с подагрой трудно, но необходимо. Есть много способов выведения вредных солей из организма. Самый известный способ – пожалуй, прием отвара из корней подсолнуха. Одна беда: пить его приходится помногу и довольно долго. Но есть еще один хороший рецепт, который мне очень помогает.

Беру 1 ст. л. корней лапчатки на 100 мл 70-процентного спирта, настаиваю месяц в обычных условиях (то есть не прячу в шкаф) при комнатной температуре. Затем процеживаю и принимаю по 40 капель 2-3 раза в день перед едой.

Продолжительность приема – 1 месяц. Я повторяю курс лечения 2 раза в год. Однако должен предупредить: при склонности к запорам эта настойка не рекомендуется.

Юрлов Валерий Борисович, г. Пермь

ЗУБНОЙ ЭЛИКСИР

Считаю, что кариес – не самая большая проблема, если говорить о зубах и вообще о заболеваниях полости рта. Гораздо более серьезная проблема – болезни десен, воспаление прикорневых зубных карманов.

В рыхлых деснах поселяются микробы, которые приводят к тому, что человек в конце концов остается без зубов. А как часто все сопровождается неприятным запахом изо рта! К сожалению, знаю обо всем этом не понаслышке, самой пришлось долгое время лечиться. Всю историю рассказывать долго, а вот о действенном лекарстве расскажу.

Надо залить 3 ст. л. измельченных корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) 0,5 л воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне 15 минут. Настаивать 4 часа и процедить. Полоскать рот несколько раз в течение дня на протяжении длительного времени.

Настой обладает вяжущим, противовоспалительным, обезболивающим и кровоостанавливающим действием. В дополнение к полосканиям полезно также утром и перед сном класть под язык кусочек сушеного корня калгана. Надо орошать слюной всю полость рта, рассасывая его по 10-15 минут. После этого уже ничего не есть и не пить, чтобы сохранить на всю ночь целебную микрофлору.

Летунова Тамара Николаевна, г. Тюмень

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ?

Обладает бактерицидным, противовоспалительным, обезболивающим, кровоостанавливающим и вяжущим свойствами. Настоями лапчатки унимают изнурительные поносы, снимают зубную боль. Мазями и отварами пользуются при ожогах, мокнущих экземах, ранах и обморожениях. Отвар применяют для полосканий при ангине и различных воспалениях во рту.

Кровь гранату рада

В студенческой молодости мы с мужем несколько лет подряд выезжали в Армению в составе археологических экспедиций. Это безумно красивая страна с древними традициями и потрясающей кухней!

До сих пор в нашем доме часто бывают на столе национальные армянские блюда – бозбаш, лахмаджун, толма и другие. И уже много лет почетное место занимает удивительный плод, ставший одним из символов этой горной страны, – гранат.

Любовь к гранату помогла мне справиться с малокровием после тяжелых родов нашего младшего сына. В течение месяца я пила гранатовый сок по стакану каждый день. В чистом виде при таком длительном употреблении он не очень хорошо влияет на слизистую желудка, поэтому разводила его наполовину водой. Сок также снижает температуру. В Армении с его помощью избавляются от камней в почках, но лучше посоветоваться с врачом, так как не при всех камнях он полезен. Мы пьем сок не только в свежем виде, но и готовим из него соус наршараб, который очень хорошо подходит для любых мясных блюд.

Из двух больших гранатов выжать сок (можно с помощью толкушки). Поставить сотейник с соком на очень медленный огонь и упаривать, пока объем не уменьшится в 2 раза. В процессе упаривания добавить щепотку соли и лимонную кислоту на кончике ножа. Если гранат кислый, можно положить 1-2 ч. л. сахара. Мы добавляем в соус черный и красный перец, пряные травы. Вариантов немало, экспериментировать не возбраняется.

Очень вкусной получается баранья лопатка, если ее запечь в фольге, предварительно промариновав немного в гранатовом соке, а перед подачей посыпать свежими гранатовыми зернами. Их же добавляйте в салаты, особенно в морковно-свекольный или куриный.

И еще один совет: если встретите дешевые гранаты, купите их впрок. Зерна для хранения можно положить в морозилку.

Полтавченко Инга,
г. Нижний Новгород

Лакомство из шишек

Очень люблю экспериментировать с заготовками на зиму. Стараюсь готовить то, что не только вкусно, но и полезно.

Особенно мне нравятся необычные варенья – из помидоров, физалиса, моркови, свеклы, одуванчиков, лепестков шиповника и даже из крапивы! А прошлым летом освоила еще один из даров природы, который может быть сохранен на зиму. Это просто кладезь витаминов, полезных веществ! Приготовила несколько банок необычайно вкусного и ароматного варенья из... сосновых шишек. Варенье с легким запахом сосновой смолы мы едим с чаем, намазываем на хлеб и даже поливаем им мороженое.

Шишки надо собирать зеленые, когда они душистые и мягкие, размером 4-5 см. Время заготовки – примерно середина июня в наших краях. Чем южнее, тем раньше. Чтобы срезать их, я использую секатор с длинной рукояткой. Ни в коем случае не надо забирать у дерева все шишки! Возьмите четверть, а остальное оставьте лесу, его обитателям.

Переберите шишки (изъеденные насекомыми не используйте). Промойте их и положите в эмалированную кастрюлю так, чтобы они заняли не больше половины ее объема. Налейте воды (примерно на 1-2 см выше шишек). Количество воды измерьте, чтобы знать, сколько понадобится сахара. Доведите до кипения. Теперь добавьте сахарный песок из расчета: 1 кг сахара на 1 л воды. Перемешайте. Когда сироп начнет кипеть, убавьте огонь до минимума и оставьте на 1-1,5 часа. Периодически помешивайте и снимайте пену. Варенье готово, когда шишки слегка красноватые и полупрозрачные. Разлейте его по стеклянным горячим банкам и закройте крышками.

Варенье хранится в прохладном месте целый год. Правда, в прошлом году оно у нас и до января не достояло – все 3 л съели еще во время осенних простуд. Такое снадобье очень хорошо помогает при кашле, если принимать его по утрам с теплой водой. Поскольку в нем много витаминов, оно укрепляет иммунитет. Но тем, у кого проблемы с почками, тяжелые заболевания печени или аллергия на пыльцу хвойных деревьев, есть его нельзя.

Гурина Раиса Тимофеевна,
Вологодская обл.

Полезный кофе для гипертоников

Когда у меня началась гипертония, а потом еще и обнаружили диабет, я очень переживала. Столько лет начинала свой день с чашки крепкого сладкого кофе! Теперь мне этого категорически нельзя.

Если тягу к сладкому я пережила относительно легко, то кофейный аромат даже во сне чувствовала. С утра рука автоматически тянулась к шкафу, где стояла кофейная банка. Муж посоветовал мне попробовать морковный кофе, который готовила его бабушка в деревне. К ней приходили подружки на вечерние посиделки, а заморский напиток тогда привозили в сельпо лишь по большим праздникам. Но его вкус деревенские бабушки уже успели распробовать. Вот и стали готовить такой напиток.

Надо взять 0,5 кг моркови, натереть ее на крупной терке, положить в духовку на самый медленный огонь и сушить, пока она не приобретет коричневый цвет. Потом 2 ч. л. положить в турку, залить водой и кипятить 5 минут. Процедить и пить горячим.

Попробовала – не совсем то, хотя на вкус похоже. Однако пила морковный «кофе» 2 недели каждое утро и почувствовала себя лучше. Раньше после утренней чашки крепкого кофе через какое-то время наступал упадок сил. А после такого напитка я долго оставалась бодрой. И кишечник стал лучше работать, запоры перестали меня мучить. Решила поэкспериментировать и с другими заменителями кофе.

Главное – все сырье надо сушить в духовке до коричневатого оттенка. Тогда будет кофейный вкус. Но не передерживать, иначе появится горечь. Вкусный ароматный напиток получается из желудей. Прежде чем высушить, измельчить желуди, их надо прокипятить в воде минут 30-40. Для сердца очень полезен кофе из плодов боярышника. А по вкусу мне больше всего нравится лопуховый (из корней, собранных осенью) и ржаной (не из сухарей, а из обжаренных семян). В таких напитках много полезных микроэлементов, они очень хорошо чистят организм, сахар в крови не так скачет.

Горынычева Светлана Валентиновна,
Саратовская обл., г. Вольск

Курага на каждый день

Зимой так нужны витамины! Очень хочется фруктов. А что можно купить в магазинах? Конечно, прилавки заполнены, но большинство так называемых «свежих» фруктов уже не содержат ничего полезного.

Магазинные фрукты еще и покрыты какой-то химической пленкой от порчи. Привозные обычно собирают несозревшими, что еще больше понижает их ценность.

Я веду здоровый образ жизни, мясо ем редко (оно тоже теперь напичкано «химией»). Выручают сухофрукты. Из множества сладких и вкусных сушеных плодов мой самый любимый – курага. И от анемии защищает, и зрение, кожу, волосы сохраняет. В кураге много железа и витамина А. Мне уже 56 лет, поэтому надо заботиться о сердце и сосудах. И для этого курага тоже подходит. Содержащийся в ней пектин выводит «плохой» холестерин, а магний и калий избавляют от излишков жидкости, защищая от гипертонии.

Так что сейчас добавляю курагу во многие блюда – мясные и рыбные, а также в каши. И салаты, и компот с ней тоже очень люблю.

- Варю курагу в небольшом количестве воды, чтобы получилась густая жидкость. Пью отвар после праздничных дней, когда надо избавиться от отеков на лице. Готовлю его и маме при обострениях цистита.
- По утрам ем полезный салат. Мою сухофрукты (кураги побольше), обдаю кипятком, снова промываю холодной водой и замачиваю в горячей на несколько часов. Все нарезаю, заправлю сливками либо сметаной и посыпаю толчеными лесными или грецкими орехами.

Салат получается сладким. Но от него не так сильно повышается уровень сахара в крови, как от обычных сладостей. Ведь курага содержит не сахарозу, а фруктозу. К тому же в ней много клетчатки. Поэтому в умеренных количествах она очень даже полезна.

Чтобы выбрать самую полезную курагу, я беру крупные чистые плоды, нежесткие и не слишком мягкие. Кроме того, в меру яркие – красивые могут быть обработаны «химией». Если курагу сушили неправильно, то вкус напоминает винный, и она очень жесткая.

Онишкина Галина Дмитриевна,
г. Краснодар

Мужская зарядка

Есть в нашем доме «дворовый клуб джентльменов»: собираемся с приятелями да всякое разное обсуждаем – то гаражные дела, то политику.

А недавно заговорили о здоровье. Есть страшное для каждого мужчины слово – «простатит». Насколько это мучительно, может понять лишь тот, кто столкнулся с этим недугом. А коварство простатита именно в том, что «пожаловать» он может к любому из нас. Но и сидеть сложа руки и вздыхая о своем несчастье тоже не нужно. Ведь когда-то я успешно вылечился от простатита, и основной причиной выздоровления считаю каждодневную гимнастику.

Что происходит во время выполнения этих упражнений? Интенсивно сокращаются мышцы тазовой области, а это – как раз необходимый естественный массаж простаты для улучшения кровообращения в предстательной железе. Благодаря этому устраняются воспалительные и застойные явления в простате.

Какие именно упражнения нужно делать? Те, что дают нагрузку на позвоночник и тазобедренные суставы. Вот примерный комплекс.

1. И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Сгибаем ногу в колене перед собой, отводим в сторону, выпрямляем и опускаем. То же самое повторяем с другой ногой.
2. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки под головой. В быстром темпе дышим животом (сделать 12 вдохов-выдохов). Затем 24 раза двигаем тазом влево и вправо, как бы потирая копчик, при этом дышим размеренно, спокойно. О правильном выполнении упражнения свидетельствует разогретая поясница.
3. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Подтянуть к себе согнутые в коленях ноги, прижать колени к животу (при этом ступни должны находиться у ягодиц). Опираясь на локти, плечи и стопы, поднять таз, сделав при этом выдох. Выполняя подъем, напрягаем ягодицы и мышцы заднего прохода. Возвращаемся в и.п., делая при этом вдох.
4. Стоя на четвереньках и опираясь на колени и локти, выпрямляйте, приподнимая, поочередно то правую, то левую ноги. Повтор 4-6 раз.

Также полезны интенсивные махи ногами, упражнения «ножницы» и «велосипед», плавание, дозированные ходьба и бег. Но – что очень важно! – все это нужно проводить в период «покоя». Когда случаются болезненные приступы, от интенсивных нагрузок нужно отказаться, тут уж лучше принять водные расслабляющие процедуры.

Краснов Н.А., г. Томск

Дыхательная гимнастика спасла от бронхита

Никогда не любила бегать по врачам и сидеть на больничных, все недуги на ногах переносила. Поэтому к пенсии из-за всех недолеченных простуд вполне закономерно получила хронический бронхит. Постоянный изматывающий кашель, особенно по утрам, с трудом отходящая мокрота, сбивающееся дыхание – уже не чаяла от этого избавиться.

А в прошлом году с подружкой за компанию пошла на занятия йогой. В гибкости и растяжках больших успехов я, конечно, не достигла, зато пристальное внимание к дыханию оказалось для меня полезным. Тренер подобрал мне несколько хороших дыхательных упражнений, и вот уже почти год я занимаюсь собственной гимнастикой – дыхательной. За это время значительно улучшилось отхождение мокроты, восстановился нормальный ритм дыхания. Всем астматикам и «бронхикам» советую, почувствуете себя в 10 раз лучше!

- Встаньте прямо, ноги вместе, руки поднимите, потянитесь вверх, поднявшись на носки, глубоко вдыхая через нос. Опустите руки вниз, встав на всю ступню, и сделайте выдох через рот. Выдыхать со звуком «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.
- Сядьте по-турецки, кисти рук сожмите в кулаки, выполняйте упражнение, подняв руки вверх. Медленно выдыхая, произносите, почти не размыкая губ, «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 5-6 раз.
- Сидя на полу, вытяните ноги вперед и соедините вместе. Вдыхайте через рот, поднимая руки в стороны. Медленно опустите руки вниз с долгим выдохом, произнося при этом «с-с-с-с», почти не разжимая губ. Выполнить 3-4 раза.
- Сидя или стоя, одну ладонь положите на грудь, другую – на живот, наберите ртом воздух в грудь. Выдыхая, опускайте грудь и выпячивайте живот, отрывисто произнося «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
- Для выполнения нам потребуются наполненный водой стакан и трубочка (например, соломинка для коктейля). Делаем очень глубокий вдох, после чего как можно медленнее выдыхаем воздух через трубочку в воду.
- Это упражнение нужно делать стоя, расставив ноги на ширине плеч. Прямые руки поднимаем на уровне плеч и разводим в стороны, ладони смотрят вверх, пальцы разведены. Быстро «обнимаем себя», доставая кистями до лопаток, при этом делаем сильный и громкий выдох.
- Следующее упражнение я называю «дровосек». Встав на носки, прогибаемся немного в пояснице, поднимаем руки вверх и немного отводим назад. На счет «раз» опускаемся к стопам, быстро наклоняемся вперед, как будто ударяем топором, при этом делаем сильный и громкий выдох. На счет «два» плавно возвращаемся в и.п.

Если занятия дыхательной гимнастикой возвести в ранг привычки, организм ответит прекрасным самочувствием. Будьте здоровы!

Якушина Т.Ф., г. Санкт-Петербург

ЗАЩИТА НА «ОТЛИЧНО»

Однажды, проходя мимо храма, я решила зайти и купить иконочку. Такое желание было вызвано тем, что на другой день предстояла защита дипломной работы. Заглянула в церковную лавку, осмотрелась, и мой взгляд остановился на крайней иконочке – вот ее-то и купила.

Оказалось, что это была икона Матроны Московской. На другой день, второго мая, состоялась защита, по поводу которой я очень волновалась. Утром помолилась, взяла икону с собой – положила в карман блузки. Защита прошла успешно, мне поставили «отлично». И только вечером, придя в храм, я узнала, что второе мая – день празднования памяти Матроны Московской! Надо ли говорить, как я была благодарна Матронушке! Теперь она – моя самая любимая святая!

И моей двоюродной сестре помогла святая Матронушка. Инга жила в Малоярославце, но нашла работу в Москве. Переехала, снимала квартиру. Так случилось, что вскоре она попала под сокращение. Надеялась, что скоро найдет новую работу – интересную, высокооплачиваемую. А тут начался финансовый кризис, появилось много безработных, количество вакансий уменьшилось.

Я посоветовала ей помолиться святой Матронушке. Инга несколько раз ездила в московский Покровский женский монастырь, чтобы поклониться святым мощам праведной Матронушки: первый раз – когда осталась без работы, но еще не отчаивалась, а второй – когда поняла, что работу найти очень сложно, и впала в уныние. Стоя в очереди к Матронушке, Инга узнала, что иногда надо со своей просьбой приехать к Матушке три раза, чтобы она помогла. Инга подумала, что в третий раз приедет на ее день рождения – 22 ноября, чтобы поздравить и в третий раз попросить о помощи. Но поехала она уже не просить, а благодарить Матронушку! Накануне – 21 ноября – ей позвонили и сказали, что приглашают выйти на работу.

Вот какие подарки милая матушка делает для нас!

Инекова Л., г. Москва



ПОД ПОКРОВОМ БОГОРОДИЦЫ

Через «ЛП» хочу передать привет всем жителям нашей великой страны – всем, кто читает и выписывает эту славную газету. И низкий поклон всем, кто отправляет письма на адрес нашего Покровского чудотворного храма села Мальцева, находящегося в Мордовии.

Пишу вам снова я, Ангелина Яшина. Благодарю за веру в Господа! Спасибо за помощь в возрождении нашего уникального храма! Благодаря поддержке народа и посильным пожертвованиям на храм мы по крупицам его восстанавливаем. В этот год сделали ограду вокруг святой обители. Надеюсь, сможем отреставрировать храм полностью.

Я убедилась в том, что российский народ верит в Господа, это доказывают письма – в них глубокая надежда на Бога. И мы молимся за каждого человека, чье имя было упомянуто в присланных записочках. Мы просим Господа, чтобы Он помог в житейских нуждах, скорбях и болезнях тем, кто со слезами обращается к нам.

Великая радость была в нашей стране – с Афона привозили Святой Пояс Богородицы. Когда я узнала, что Пояс будет и в Саранске, то с молитвой обратилась к Богородице, чтобы она помогла дойти до святыни. И случилось чудо, меня пригласили паломники, которые организовали поездку, чтобы поклониться Поясу.

Народу было очень много! В очереди стояли люди всех возрастов: женщины с детьми в одном ряду, а пожилые и молодежь – в другом. У всех – молитвы на устах. Это так трогательно! А на улице – светло и радостно!

На протяжении нескольких часов, пока стояла в очереди, ни одна косточка не болела. Окрыленная, я вернулась домой. И эту благодать помнить буду до конца своих дней. Только глубокая вера в Бога спасет нас от всех бед и печалей. Только покаяние в своих грехах сделает нас добрее и светлее душой.

В преддверии нового наступающего года я желаю всем здоровья, счастья и благополучия в семьях. Любите друг друга и берегите своих близких! Ведь жизнь дается один раз, прожить ее надо достойно, оставляйте о себе хорошую память среди окружающих вас людей. Чтобы год високосный прошел хорошо, усердно молитесь – за себя, своих детей, нашу Родину!

Пишите, мы будем рады ответить и помолиться за вас.

Адрес: Яшиной Ангелине Павловне, 431049, Мордовия, Торбеевский район, с. Мальцево, ул. Набережная, 3

ВЕРА – ВЕЛИКАЯ СИЛА

Как-то я порезала палец. Кровь текла сильно, никак не удавалось остановить ее. Мне помогло масло, освященное на Гробе Господнем, которое я купила в церкви в день Пасхи. О чудо: как только я нанесла масло на порезанный палец, так капля крови как будто застыла! И рана затянулась. Значит, масло исцеляет, помогает.

Но моя знакомая тетя Дуся, которой я рассказала об этом, не поверила в мои слова. И тогда я пошла на крайнюю меру – при ней порезала палец и снова смазала освященным маслом. Кровотечение прекратилось, капли крови застыли...

Вера – великая сила, она во мне есть, она живет в моей душе!

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская область, г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

Я замучилась с гайморитом. Что с ним делать?! У меня уже третий раз обостряется эта болячка. Капаю в нос капли, назначенные врачом, но от этого бывает только временное облегчение. Во время прошлого обострения пришлось делать даже прокол. От хронического гайморита и сама чувствую себя плохо: слабость постоянная, ночью сон очень поверхностный, так как нос не дышит. Надеюсь, что вы хоть что-то посоветуете, а то не может же так продолжаться вечно.

Аксенова В.С., г. Ижевск

Не запускайте гайморит!

Отвечает Инна Листок – специалист по нетрадиционным методам оздоровления.

КОВАРНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Действительно, при гайморите возможно дальнейшее распространение инфекции, и не только в организме заболевшего человека. Случается и заражение окружающих. Полость носа и гайморовы пазухи (слизистые оболочки, расположенные в верхней челюсти) больного воспаляются, заполняются гноем, слизистая носа сильно отекает, и гнойное содержимое не может выйти наружу.

Развитие острого гайморита часто возникает во время острого насморка, гриппа, кори и любых других инфекционных заболеваний. В острой форме гайморит проявляется напряжением или болью, а также расстройством обоняния с пораженной стороны, выделениями из носа. Могут наблюдаться светобоязнь и слезотечение. Нередко острый гайморит сопровождается ознобом и повышением температуры тела.

Один из важнейших признаков хронического гайморита – воспаление в среднем носовом ходе. Бывает, что из-за нарушений оттока гноя выделений почти нет, но зато по утрам может отхаркиваться много мокроты. Симптомами хронического гайморита также являются неприятный запах изо рта и сухость в глотке, могут появиться гипертрофия слизистой оболочки и отечные полипы.

ОЧЕНЬ ВАЖНА ПРОФИЛАКТИКА

Прежде всего следует сказать о важной роли сильного иммунитета в профилактике гайморита. Закаливание, прогулки, иммуностимулирующие травы, сборы и гомеопатия могут сыграть свою положительную роль.

Во избежание обострения гайморита важно не допускать инфекционных заболеваний, а если уж заболели, то вовремя и правильно лечиться. Быстрому распространению инфекции способствует и плохое состояние полости рта – кариес и заболевания пародонта. Существуют и анатомические причины, которые предрасполагают к появлению гайморита. Это искривления носовой перегородки, артезии и синехии в полости носа и другие.

Очень важно для профилактики и при лечении гайморита правильное питание. Больше зелени, овощей и фруктов, свежеотжатых соков. А вот мясо и легкоусвояемые углеводы, повышающие количество слизи в организме, надо ограничить.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Важно подчеркнуть, что при острой форме гайморита запрещается проводить любые прогревающие процедуры для носа. Зато врачи рекомендуют парить ноги и руки. Ноги погружаются в таз с горячей водой, в которую добавляют столовую ложку горчицы. Руки также опускают в горячую воду (уже в другой емкости) – можно даже по локти. Через 10 минут руки и ноги тщательно растирают, в середину стоп и пальцы ног втирают разогревающую мазь и надевают шерстяные носки. Курс процедур – 3-4 дня.

Можно проводить чесночные ингаляции, для чего надо нарезать чеснок помельче, положить его на тарелку и залить небольшим количеством кипятка. Достаточно подышать над тарелкой 3-5 минут, накрыв голову тканью. Такие процедуры следует проводить каждый день, пока не наступит облегчение состояния.

При гайморите важно пить достаточно жидкости, чтобы токсины, выделяемые микроорганизмами, выводились из организма быстрее. Лучше использовать противовоспалительные травяные настои.

При обострении болезни меры должны приниматься как можно быстрее, иначе может потребоваться операция – прокол. Если доктор назначает антибиотики, то их прием и период после курса лечения должен сопровождаться мерами по профилактике дисбактериоза. Чеснок, бифидобактерии и кисломолочные продукты помогут восстановить микрофлору кишечника и повысить сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

- При хроническом гайморите смешать до однородного состояния в равных по объему частях соки лука, алоэ, корня цикламена, мед. Сделать турундочки из ваты, опустить их в готовую мазь и вложить в обе ноздри на 30 минут. Курс – 20 дней. Хранить мазь в холодильнике, плотно закрыв ее. Перед использованием нагревать до температуры тела.
- Вдыхать как можно чаще пары пихтового масла.
- Заварить по отдельности в стакане кипятка, взяв по 1 ст. л., зверобой, цветки ромашки аптечной и траву сушеницы болотной. Настои смешать и закапывать в нос по 5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день. Их можно использовать для ингаляции длительностью по 5 минут. Курс лечения 10-12 процедур.

МЫ ЧИТАЛИ БОЛЬШЕ ВСЕХ!

Еще не так давно, два-три десятилетия тому назад, нашу страну называли самой читающей в мире. И это было не мифом, а реальностью.

Люди читали в транспорте, на остановках, в очередях (пожалуй, самое подходящее место для чтения)... Читали повсюду и при любой возможности. С раннего детства все знакомились с классикой. Несмотря на дефицит печатной продукции (лучшие книги практически невозможно было купить в магазинах), мы знали и о новинках, причем не только отечественной литературы. О произведениях зарубежных писателей узнавали из «толстых» журналов, подписаться на которые удавалось далеко не каждому. И чем труднее было раздобыть новинку, тем больший читательский азарт охватывал всех.

Говорят, что сегодня только 30 процентов взрослого населения России читают книги. Понимаю, что источников информации теперь в разы больше, чем во времена моей молодости. Один Интернет чего стоит! Да, компьютер – важное средство коммуникации, и сегодня он есть почти в каждом доме. Во всяком случае, молодого человека уже трудно представить без персонального компьютера, социальных сетей, интернет-кафе и тому подобного. А когда мой внук попросил родителей купить ему электронную книгу, я подумала, что еще не все потеряно. Мы читали бумажные книги, а сегодняшние подростки переходят на электронные. Ничего не поделаешь, это прогресс. Только обидно, что выбирают в основном развлекательную литературу. Трудно представить, что мой внук скачает из Интернета «Войну и мир» или «Белую гвардию». Конечно, и в наше время далеко не все читали лучшие образцы литературного наследия. Тем не менее интерес к ним не пропадал.

Почему же так усредняются интересы сегодня? Я иногда слышу, как мои знакомые делятся впечатлениями о детективе или очередном «женском» романе. С одной стороны, грустно все это. С другой стороны, имеются свидетельства того, что еще Сократ сокрушался по поводу молодежи его времени. Очень надеюсь,



что технический прогресс не станет тормозом (как это ни парадоксально звучит) для духовного развития нашей молодежи. И мои повзрослевшие внуки снова с гордостью будут причислять себя к самой читающей нации в мире. И неважно, что тексты будут храниться не на книжных полках, а в электронной памяти.

Карманова Ольга Борисовна, г. Москва

РАДИО – ДЛЯ РЕКЛАМЫ?

Давно хотел поднять тему современного радио. У меня создается впечатление, что теперь оно только для того и служит, чтобы транслировать ширпотреб либо рекламировать все подряд.

Похоже, никто даже не вникает, кому и для чего нужна рекламируемая продукция. Все бы ничего, не нравится – не слушай... Но ведь очень часто на рекламу реагируют пожилые люди. Они привыкли доверять и печатному слову, и призывам по радио. Сколько раз я узнавал от своих знакомых, как они, наслушавшись такой рекламы, заказывали за немалые деньги разные чудо-пилюли. Ведь было обещано избавление от всех болезней! Люди отдавали деньги за те же добавки, которые можно купить и в аптеках, но только дешевле. Кто покупал таблетки, а кто и дорогущие приборы. Некоторые надеялись, что такие приборы помогут избавиться от болей в суставах, а на деле они оказывались абсолютно бесполезными. В остальное же время звучит в основном музыка, не вызывающая ничего, кроме раздражения. Нет, конечно, на разных радиоволнах можно найти и классическую музыку, и джаз. Я говорю про то радио, которое, как говорится, само приходит в дом (в те дома, где есть радиоточки).

Помните, какие интересные были когда-то передачи по радио? Вдумчивые слушатели не могли оторваться от «Театра у микрофона» или литературных чтений. А помните передачу для детей «Радионяня»? Даже взрослые с удовольствием ее слушали. Веселые уроки этой радиопередачи научили не одно поколение хорошим манерам, правилам русского языка и дорожного движения. Сегодня ничего подобного в эфире нет. Или я не прав?

Скажите мне, чей ребенок может спеть детскую песенку, назвать детского композитора или поэта-песенника? А я вот прекрасно знаю песни Владимира Шаинского, Юрия Энтина. Сын в детстве слушал их с удовольствием, да и сам я тоже. Да, меняются времена, меняются и потребности. Радиостанций-то много. А что послушать для души?

Мой взрослый сын пользуется Интернетом и может слушать радио всего мира. Он сказал, что радиостанций сейчас – море, причем на любой вкус. В одном только Санкт-Петербурге, который от меня недалеко, их можно поймать около 50 на разных волнах. На днях сын подарил мне современный радиоприемник. Придется его осваивать.

Тузов Юрий Артурович, г. Луга

В «Лечебных письмах» №17 за 2010 год напечатали мое письмо о борьбе с тяжким недугом – рассеянным склерозом (РС). Затем в №25 опубликовали замечательную историю К.И. Дорониной о том, как победить РС. Сколько же было звонков, писем в мой адрес, а сколько страждущих!

Рассеянный склероз: не опускайте руки!

МОИ СТАРАНИЯ ОБЕРНУЛИСЬ ЧУДОМ

Это заболевание очень коварное, оно не уходит, а прогрессирует. Трудно подняться с кровати, и можно только подтягиваясь на шпагатах, привязанных к батарее. Сидеть тоже тяжело – не держит спина. И ноги тяжелющие, поэтому я передвигаюсь, шаркая, с ходунками. Остается здоровой только голова...

Расскажу, как я писала свое письмо в №17. В июле, в жару и духоту осталась на даче одна. Сутки пролежала с мокрой тряпкой на голове. Состояние ужасное, позвать на помощь не могу, двинуться тоже, так как онемели ноги, руки, и голова идет кругом. «Ну, – думаю, – все. Если при такой жаре появятся очаги поражения в головном мозге на дыхательных центрах, то "прощайте, скалистые горы"! Если сейчас не напишу о себе, то уже никто не узнает, что была такая В.С.»

Вот так, сидя с тряпкой на голове, опустив ноги в ведро с водой, я писала вам то письмо, чтобы люди с РС, которым хуже, взбодрились и не опускали руки. И мои старания обернулись чудом: столько откликов, а потом и поздравлений с Новым годом, с 8 Марта! Это дает мне надежду, бодрость, силы жить и бороться с болезнью.

Я верю, я живу надеждой,
Что будет солнце – хоть чуть-чуть –
И мне подарит радость, прежде
Чем я окончу жизни путь.

Ни при каких обстоятельствах нельзя опускать руки, и, главное, не озлобиться, живу – значит борюсь! Гоните от себя весь негатив, плохие мысли, они ведь материализуются.

ВЫБИРАЙТЕСЬ НА ПРИРОДУ!

Пусть на инвалидной коляске, с помощью ходунков, но выбирайтесь на



природу, не смотрите ни на кого! Природа дает так много сил!

Может, и не к месту, но расскажу, что однажды произошло на даче. В начале лета я сидела на стульчике у куста сирени. И очень близко на кусте расположилась зарянка (птичка). Она стала жалобно петь, а вернее, просить о помощи. Встать я, естественно, не могла и попросила внучку обратить внимание на гнездо неподалеку от дома. Оказалось, что маленький птенчик выпал из гнезда, а это верная гибель – кошки любезничать не будут. Пришлось его посадить в гнездышко, и взрослая птица успокоилась. Так приятно стало на душе от того, что мы поняли друг друга! И настроение улучшилось, и сил прибавилось.

Природа лечит нас. Где-то изумительно запела птичка, расцвел цветочек... Теплое дуновение ветра, журчание воды, да просто баловство котенка или щенка вызывают улыбку, позитивные эмоции. Это так важно!

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Тем, кому из-за РС уже трудно писать (проблема с глазами, руками), кто пропустил №17 и №25 за 2010 год и не знает, что предпринять в первую очередь, дам несколько рецептов, советов.

Чтобы РС не прогрессировал, чтобы были силы в ногах, руках, спине, начинайте лечение с настойки мордовника и мумие. Если не переносите мордовник, то переходите на живокость (подробно читайте в «ЛП» №25 за 2010 год).

1. Настойка мордовника приравнивается по действию к женьшеню.

• Приготовьте настойку: 1 ст. л. с верхом семян в шелухе залейте 200 мл водки. Настаивайте 3 недели в темном прохладном месте, но не в холодильнике (в таких же условиях должна храниться и готовая настойка). Взбалтывайте 1-2 раза в день. Затем процедите и принимайте по 30 капель в 50 мл воды 3 раза в день за 10 минут до еды. Строго дозируйте капли!

• На ночь втирайте в область позвоночника 1 ч. л. настойки.

2. Мумие очищенное (есть в аптеке) принимайте по 1/2 таблетки 2 раза в день за 15 минут до еды. Рассасывайте и запивайте соком или компотом.

Лечебный цикл – 25 дней, затем перерыв на 10 дней. На курс лечения требуется 15 циклов. Курс можно повторить не ранее чем через 6 месяцев.

3. Пчелиное маточное молочко (продается в таблетках) – это витаминно-минеральный комплекс. Принимайте его с декабря по март (а при необходимости – и в другое время) по 1 таблетке 3 раза в день (под язык). После 1/2 месяца приема – такой же перерыв. Лечиться так надо год и более, по самочувствию.

Для восстановления и укрепления нервов (ведь именно они страдают при РС) применяются и биодобавки с лецитином. А чтобы улучшить питание клеток, то есть для оздоровления всего организма, рекомендуется гирудотерапия (лечение пиявками).

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ОБЯЗАТЕЛЬНА

Очень важна при РС лечебная физкультура. Она направлена на поддер-

жание нормального мышечного тонуса и подвижности в суставах.

Комплекс упражнений зависит от состояния вашего здоровья. При повышенном тонусе мышц и тяжелом общем состоянии нужны упражнения на сгибание-разгибание, отведение-сведение, поднимание-опускание конечностей. При улучшении общего самочувствия для тех, кто еще может стоять без опоры, в комплекс добавляются упражнения обычной утренней зарядки, кроме приседаний, для всех групп мышц.

Упражнения выполняются самостоятельно или с помощью родных от 5 до 15 минут через каждые 1,5-2 часа. Или как минимум 3-4 раза в день. Для усиления эффекта перед занятиями надо сделать самомассаж пораженных конечностей с неконцентрированным пихтовым маслом. Начинать с пальчиков и подниматься вверх, к бедрам или плечам. Для предупреждения мышечной слабости обязательна такая зарядка.

Для ног

• Переносите вес с одной ноги на другую (можно и держаться, если кто не может стоять).

• Трудно, но очень нужно ходить, при этом не переутомляясь.

Для туловища

Сядьте на жесткую поверхность. Спину держите прямо, чуть прогнувшись в пояснице. Руки расположите вдоль туловища (если трудно, держитесь за что-нибудь). Голова – в вертикальном положении. Переносите вес тела с одной стороны на другую.

Для тазового дна

Сядьте на стул, сожмите мышцы промежности, не напрягая при этом мышцы живота, ягодиц и ног. Повторите 2-3 раза. Выполняйте упражнение каждый час, постепенно увеличивая время напряжения мышц до 10 секунд, а частоту повторений – до 10 раз. Со временем делайте упражнение не только сидя, но и лежа.

Для рук

Для укрепления рук годятся любые упражнения. Лучше всего – растягивайте эспандер и поднимайте гантели, вес которых подберите сами, как говорится, по руке, от 1 до 5 кг.

Очень полезны упражнения для пальцев. Сделайте из обычной бельевой или другой резинки кольцо. Наденьте его на пальцы и растягивайте в разных направлениях.

ВЫРУЧАЕТ ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ

Еще надо пить лечебный кисель. Для нас, больных РС, это просто чудо – и питание, и лечение!

Заполните 3-литровую банку на треть или наполовину геркулесом – не хлопьями, а овсом грубого помола, дробленой крупой. Долейте доверху холодной кипяченой воды. Добавьте небольшой кусок ржаного хлеба или половину стакана кефира и поставьте бродить на пару суток. Когда смесь перебродит, процедите ее через дуршлаг в эмалированную кастрюлю, желательно 5-литровую. Оставшуюся в дуршлаге грубую часть смеси промойте еще несколько раз холодной кипяченой водой и добавьте процеженную жидкость в кастрюлю. Дайте отстояться 12-16 часов. По истечении этого времени в кастрюле образуется два слоя: верхний – жидкий и нижний – плотный осадок. Жидкость осторожно слейте, а осадок (его получится 500-600 мл) поместите в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Это и есть концентрат для приготовления киселя. Возьмите несколько столовых ложек концентрата (до 10) и размешайте в 2 стаканах воды. На малом огне, интенсивно помешивая, доведите до кипения, а затем уварите до желаемой густоты (обычно хватает 5 минут). В конце варки добавьте соль и масло по вкусу. Своеобразный кисловатый вкус киселя хорошо сочетается с молоком, сливками и растительным маслом.

Овсяный кисель улучшает обменные процессы в организме, восстанавливает иммунную систему (при РС это важно), выводит шлаки. Через несколько месяцев употребления этого незамысловатого блюда вы ощутите улучшение самочувствия. Появятся бодрость, легкость во всем теле.

Лишь одно обязательное условие: есть овсяный кисель надо ежедневно в течение хотя бы месяца, желательно утром натощак, за полчаса до завтрака.

18 ЛЕТ НА НАРОДНЫХ СРЕДСТВАХ

Советую вам внимательно и вдумчиво читать «Лечебные письма» от корки до корки. И не обязательно выискивать в рецептах упоминание о РС. Хорошая работа иммунной системы, укрепление организма – вот то, что надо нам всем, а при РС жизненно необходимо.

С этой болезнью я живу уже 22 года. Заметила, что у больных очень мало информации о РС. После появления первых признаков РС (шатание, неуверенная походка, проблемы со зрением, слабость в ногах и руках), даже после МРТ и установки диагноза люди ничего не предпринимают. Только глотают выписанные врачом таблетки, а в результате упускают время. Болезнь прогрессирует, появляются новые нарушения, и процесс уже не повернуть вспять. Надо выписывать «Лечебные письма», «Аптечку-библиотечку», «Письма здоровья». Там масса полезной информации для больных РС. Беритесь за народные средства, которые способны купировать заболевание надолго! Официальная медицина совершенно не помогает. Беритесь за народные способы, они способны купировать заболевание на долгое время.

Мне в этом году исполнилось 70 лет. Болею с 48 лет и 18 из них – на народных средствах. Это о чем-то говорит! Конечно, я очень стараюсь, и мне есть ради кого. Семья – дочь, зять, внуки – дает столько сил, и это прекрасно! Но бывают сумеречные дни, когда смотришь в окно на людей и душу гложет такая тоска! Ведь ты ничего не можешь, и сидишь в своем мирке, и главный твой друг – телефон. В эти минуты отчаяния из души идут стихи, полные боли.

Я очень устала жить –
Сидеть, дышать, улыбаться.
Я просто устала... быть,
Но с жизнью нельзя расстаться,
Пока не позволит Бог,
И надо уметь держаться,
Да так, чтоб никто не смог
Понять, как легко сломаться
И рухнуть под грузом бед,
Уснуть и не просыпаться.
Никто не узнает, нет,
Про то, в чем нельзя признаться.

Обращаюсь ко всем больным РС, которые написали мне.

Бороться за жизнь трудно. Очень! Но судьба дала нам возможность общаться!

Адрес: Смирновой Валентине Сергеевне, 192283, г. Санкт-Петербург, ул. Будапештская, д. 110/23, кв. 349. Тел. (812) 771-22-45

КАК НЕ СЛЕДУЕТ ОЧИЩАТЬСЯ

Любой сторонник здорового образа жизни знает, насколько важно начинать оздоровление с очищения всего организма. Вот и я решила, что буду действовать поэтапно, постепенно очищая все органы и системы.

Очищение кишечника прошло благополучно. Я посвятила ему 5 недель. Надо сказать, что в течение двух или трех лет периодически у меня возникали тупые боли в правом подреберье. Когда сократила употребление жирных продуктов, боли прошли, а если возникали, то незначительные. Забегая вперед, скажу, что это был сигнал, на который я махнула рукой. И вот настал черед очищать печень. Нисколько не сомневаясь, я приготовилась к процедуре с оливковым маслом и лимонным соком. Сделала все так, как описано в рекомендациях. За неделю перешла на постный рацион, ела только растительные продукты. За день до процедуры пила свежий яблочный сок. Чувствовала себя бодрой и полной решимости. К тому же опыт очищения кишечника меня воодушевил, ведь положительные результаты появились сразу. Короче говоря, мне стало плохо через некоторое время после того, как масло и лимонный сок были выпиты. Муж вызвал скорую помощь, меня увезли в больницу и очень быстро сделали операцию: удалили желчный пузырь вместе с камнями, которые там сдвинулись во время очищения маслом. Все закончилось благополучно. Но после беседы с врачом я поняла, что сама во всем виновата. Ведь тупые боли были сигналом того, что не все в порядке с печенью и желчным пузырем! Еще тогда мне следовало сделать УЗИ, и все стало бы ясно. Вероятно, подошла бы другая методика очищения. Но уж точно нельзя было делать того, что сделала я. Оливковое масло спровоцировало мощный выброс желчи, и камни, неизвестно когда образовавшиеся, перекрыли желчный проток.

Конечно, многие люди совершенно спокойно занимаются очищающими процедурами только с пользой. Но сколько и таких, как я! Ведь мы не знаем, в каком состоянии внутренние органы. И вот решила написать вам с одной целью: предостеречь всех, кто начинает свой путь оздоровления. Делайте это грамотно!

- Начните с обследования всех внутренних органов и только потом приступайте к процедурам.
- Прислушивайтесь к своему организму. Если есть сомнения, лучше лишний раз проконсультируйтесь с теми, кто хорошо разбирается в таких вопросах.
- Не вредите себе и выбирайте то, что подходит именно вам. Имеется множество методик очищения и кишечника, и печени, и почек при помощи растительных средств. Некоторые из них гораздо мягче широко распространенных и переносятся намного легче.

Берегите себя! С наилучшими пожеланиями,

Свиридова Элеонора Леонидовна, г. Ханты-Мансийск

ЯСНЫЙ ВЗГЛЯД ДО СТАРОСТИ

Не буду утверждать, что можно унаследовать любую болезнь от близких родственников. Однако и у моей бабушки, и у мамы после 50 лет развилась глаукома...

Я окончила медицинское училище, поэтому сразу же обеспокоилась, когда вдруг лет в 30 появился дискомфорт в глазах. Радужные круги на свету – один из первых признаков глаукомы. Сходила на обследование, и выявилось, что сосуды глазного дна несколько видоизменены, однако внутриглазное давление у меня в норме. А глаукома характеризуется именно высоким внутриглазным давлением. Врач мне выдал целый список упреждающих мер, которые могут остановить процесс. И с первого же дня я стала жить с учетом новых обстоятельств. Как ни странно, но для того, чтобы глаза видели ясно до старости, важно не просто сбалансированное питание. Важнее не переедать. Категорически нельзя ложиться спать с полным желудком! Второе правило связано с тем, что наши глаза прикрепляются к черепу шестью парами мышц, которые работают синхронно. Стало быть, зрение и вообще состояние глаз напрямую зависит от того, насколько развиты эти мышцы. А укреплять их можно при помощи специальной гимнастики.

О пользе гимнастики для глаз написано много, поэтому подобрать простейшие упражнения может каждый. Главное – выполнять их регулярно несколько раз в день. Я сразу же оценила пользу гимнастики. В первые несколько дней было немного больно двигать глазами. Зато потом постепенно очистились глазные яблоки, прекратились воспаления, исчезли покраснения.

Укреплять глаза полезно и с помощью промывания холодной водой. Очень полезно использовать для таких процедур, например, отвар укропа. Есть и другие целебные растения.

- Взять 1/2 ст. л. порошка из семян укропа, залить 1 стаканом воды и прокипятить 1-2 минуты. Профильтровать отвар и использовать для промывания глаз утром и вечером.
- Полезно съедать по 0,5 ч. л. свежих семян фенхеля. Это растение устраняет закупорку мелких глазных сосудов.
- Для профилактики глаукомы полезен следующий сбор: смешать поровну душицу, омелу белую и траву дурнишника. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. сбора, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 18-20 дней. Количество курсов определяете по самочувствию, но не менее двух раз в год.

Таким образом, достаточно простые меры позволяют избавиться от многих проблем со зрением и даже не допустить развития таких серьезных заболеваний, как глаукома. Важно вовремя начать профилактику.

Гнездилова Валентина Федоровна, г. Анапа

НЕ ЗАПУСКАЙТЕ НАСМОРК

Если бs мне два года назад сказали, что обычный насморк может стать причиной больших бед, я бы отмахнулась: нет ни одного человека, не болевшего насморком, и что?

И поэтому при очередном насморке я не обращала на него внимания. А потом вдруг заметила, что постоянное шмыгание носом – естественное уже для меня состояние. А потом появились головные боли, дышать носом было трудно. Пожаловалась знакомой, а она перепугалась и стала отправлять меня к врачу, чтобы я убедилась, нет ли у меня гайморита. А перепугалась она потому, что несколько лет назад с ее сыном произошла неприятная история. Он так же долго ходил с недолеченным насморком, а в один «прекрасный» день просто упал без сознания. Хорошо, что это случилось дома. Вызвали скорую, срочно отвезли в больницу, там врачи сначала не могли понять, в чем дело, пока не сделали снимок, который показал, что все это последствия нелеченого гайморита. Вот так может закончиться обыкновенный насморк. Услышав эту историю, я тут же побежала к врачу. Гайморит оказался и у меня.

У нас в семье традиционно все следуют советам народной медицины. Отец сразу нашел целый список советов и конкретных рекомендаций, а мама стала снабжать меня смесью хрена с лимоном, которую надо принимать по десертной ложке несколько раз в день, при условии, что у вас здоровый желудок.

Но мне надо было радикально очистить гайморовы полости от слизи и гноя. И я приступила. Каждый день вечером я дышала над паром минут по 5, разогревая голову, иногда дышала просто над кипятком, иногда в кипяток добавляла травы: эвкалипт, ромашку, шалфей, бальзам «Звездочка» на кончике ножа.

> Умывшись холодной водой, приступала к главной процедуре: промывала пазухи соленой водой (столовая ложка соли на литр воды) – зажав одну ноздрю рукой, другой втягивала соленую воду внутрь носовой полости и выплевывала через рот. И так по очереди.

В первое время было очень трудно это делать, от напряжения кружилась голова. Но процедуры надо было проводить до полного очищения пазух. У меня ушло на это почти два месяца. В итоге я справилась с болезнью. Главным стимулом был страх перед операцией. Но мои мучения теперь вознаграждены, гайморита нет, да и насморка почти не бывает. Жаль только, что вовремя не занялась своим здоровьем.

Шмыгина Анастасия, г. Тула

КАЛИНА ХОРОША НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Однажды соседка по даче дала совет: гипертоникам полезна калина, ее свежие ягоды и сок. Она прочитала в газете, что средство эффективное и помогает быстро.

Роскошный куст калины рос у нас под окнами больше для красоты. Но тут мы с мамой собрали урожай и стали пить сок, готовить морс, варенье. Давление действительно стабилизировалось, у нас обеих прошли головные боли и головокружения. Мы от всей души были благодарны соседке и красавице-калине. Продолжая употреблять ягоды, я стала замечать, что начали побаливать почки (когда-то был острый пиелонефрит). А у мамы ухудшилось состояние вен на ногах. Думали-гадали, почему так получилось. Вроде бы больше ничего не изменилось ни в питании, ни в нагрузках. В один из вечеров я зашла к соседке, чтобы поблагодарить за совет. И она мне сразу показала октябрьский номер нашей газеты. Я прочитала и все поняла:

> ягоды калины противопоказаны при болезнях почек и повышенной свертываемости крови.

Это как раз относится и ко мне, и к маме! Я сразу решила подписаться на газету, чтобы правильно применять рецепты. Ведь ее читатели делятся собственным опытом и, конечно, пишут о противопоказаниях. Мы с мамой нашли советы и по лечению гипертонии, и по здоровому питанию. Даже подобрали для себя гимнастику. Теперь с нетерпением ждем каждый номер.

Лычова А.С., Нижегородская обл., г. Павлово

ЖИВОТ – ЭТО ЖИЗНЬ

В нашей семье чуть было не случилась трагедия, избежать которой, к счастью, удалось. И я решила поделиться с читателями любимой газеты нашим опытом, чтобы с ними такого не произошло.

В начале года я уехала в командировку. Дома остались муж и сын-подросток. В один из вечеров у супруга прихватило живот, появилась боль в области пупка. Он терпел и решил справиться своими силами. Принял обезболивающее и, подумав, что случился приступ гастрита, выпил стакан разведенной соды. Когда это не помогло, прочистил желудок водой с марганцовкой. Потом положил горячую грелку на живот. Через несколько минут боль стала сильнее и переместилась в правый бок. Сын увидел, что отцу лучше не становится, и сам вызвал скорую. Слава богу! Мужа немедленно увезли в больницу и быстро сделали операцию. Еще бы чуть-чуть, и у него бы лопнул аппендикс, случился бы перитонит, что смертельно опасно.

Доктор потом внушал мужу, что при любой острой боли в области живота надо вызывать врача. Знайте, что за признаками «банального гастрита» могут скрываться и панкреатит, и непроходимость кишечника. Все это крайне опасно, здесь не помогут ни таблетки, ни народные средства. А греть живот вообще нельзя. Лучше перестраховаться, чем потом попасть в реанимацию.

Особенно часто больные пропускают именно аппендицит. Самостоятельно точный диагноз не поставить. Но насторожить должны несколько симптомов, характерных для воспаления аппендикса:

> - напрягаются мышцы живота;
> - язык сильно обложен;
> - при попытке перевернуться на левый бок боль резко усиливается, как и в положении стоя при перекатывании с носков на пятки.

Будьте внимательны к своему животу, заботьтесь о нем! Ведь не зря у слов «живот» и «жизнь» в русском языке один корень.

Амосова Вера Сергеевна, г. Северодвинск

ПРИ ОЖОГЕ НУЖЕН ХОЛОД

Много лет проработав поваром в столовой, я нередко, к сожалению, сталкивалась с ожогами кипятком или горячими предметами. В таких случаях люди допускают очень много ошибок.

Еще в школьные годы я вылила себе на коленки чашку горячего чая. Было так больно, что помню до сих пор. Мама до приезда врача смазала мой ожог сливочным маслом, из-за чего доктор очень сильно ругался. Боли не прошли, а вот последствие ожога – рубец на всю жизнь. Так я навсегда запомнила:

> в первые минуты обожженное место ничем (!) нельзя смазывать.

Когда мы варим картошку или яйца для салата, то для охлаждения ставим их под кран с холодной водой, а не заливаем маслом или сметаной. То же самое и с кожей – в первую очередь нужно снизить температуру и предотвратить распространение ожога вглубь. Причем надо не просто окунуть обожженное место в холодную воду, а держать под струей не меньше 10 минут.

Так вы почувствуете облегчение и сбережете кожу. А вот после нанесения масла, сметаны, кефира, хозяйственного мыла и даже противоожогового крема ткани останутся горячими намного дольше и больше пострадают. Все эти средства хороши тогда, когда ушло лишнее тепло.

Если ожог сильный, надо обязательно обратиться к врачу, а небольшие можно вылечить и самим. В нашей газете я видела много хороших рецептов, хочу поделиться и своим.

> Мякоть тыквы тщательно размять, чтобы получилась густая кашица. Нанести ее на обожженное место, сверху накрыть хлопковой тканью и завязать. Менять повязку через 1-2 часа.

Желаю всем здоровья!

Коняхина И.Н., Краснодарский край, ст. Петровская

АСТМУ ЛЕЧИМ ПРАВИЛЬНО

С астмой живу уже несколько лет, но только недавно смогла наконец справиться с частыми приступами.

Когда мне поставили такой диагноз и прописали лекарства, я почувствовала себя угнетенной. Ведь всю жизнь придется сидеть на ингаляторе! Стала искать средства народной медицины, которые могли бы помочь. Облегчение давали мед с маточным молочком и отвар исландского мха. Не переставала и вдыхать лекарство, прописанное врачом. Но приступы случались постоянно, и с каждым разом все тяжелее. Думала, я неправильно применяю лечебные средства, однако оказалось, что не в том дело.

Хорошо, что в поликлинике разговорилась с женщиной, которая тоже уже много лет болеет, но к врачу ходит лишь на плановое обследование. Приступов у нее почти не бывает. Она и рассказала, что для астматика важны не столько лекарства, аптечные или народные, сколько окружающая обстановка. Если она неблагоприятная, можно лечиться долго, но облегчения не получить.

- Враги современного городского человека, особенно астматика – постельные клещи. Они не кусаются, однако выделяют много аллергенов. Справиться с ними непросто, но можно. Надо раз в неделю стирать постельное белье, ежедневно делать влажную уборку, а перьевые и пуховые подушки заменить на синтетические, но качественные. Зимой хорошо бы выносить матрасы, одеяла и подушки на мороз, а летом – под яркое солнце, часа на 3-4.
- Придется избавиться и от ковров на стенах, полах. А вместо штор, если есть возможность, лучше повесить пластиковые или деревянные жалюзи, которые можно мыть.
- Зимой, когда батареи отопления очень горячие и воздух пересушен, ставить под них мисочки с водой.
- Обязательно закаляться! Начинайте с контрастного душа для ног и рук, потом обливайте все тело. Чаще бывайте на свежем воздухе, не сидите вечером перед телевизором в душной квартире.

Полностью согласна с письмом Жданова М.В. в №23 «Лечебных писем». Он пишет про дыхательную гимнастику. Она мне тоже очень помогла, хотя пришлось себя к ней приучать.

Когда я исправила все свои ошибки, лекарства стали работать и астма отступила.

Ананьина Екатерина Борисовна, г. Волгоград

БЬЕТ ОЗНОБ? ОХЛАЖДАЙТЕСЬ!

Осенью заболела гриппом, который проходил тяжело, с высокой температурой. По незнанию и собственной глупости я только ухудшила состояние и попала в больницу.

Раньше при простуде мне всегда помогали простые средства: горячий чай с вареньем или медом и теплое одеяло, чтобы хорошо пропотеть. Иногда перед этим принимала еще и горячую ванну.

Решила, что и при гриппе это все поможет. Только не учла, что температура у меня была за 38°, бил озноб. Вскоре после горячей ванны в глазах у меня потемнело, ноги свело, а сердце готово было выпрыгнуть из груди. Попросила дочь вызвать скорую. Вот меня и увезли в больницу с температурой под 40°. Лечилась потом больше месяца, потому что у меня оказалось воспаление легких. Если у вас сильный жар, то с ним надо бороться грамотно.

- Не хотите таблеток – сделайте холодный компресс или влажное обертывание, смочив простынь в холодной воде.
- Хорошо помогает обтирание водкой. При испарении спирт тоже охлаждает тело.
- Можно принять прохладную ванну, но погружаться в нее надо потихоньку и находиться в ней недолго, чтобы не перегружать сердце.

Вообще, высокая температура сигнализирует о серьезных проблемах. И если она долго не спадает, вызывайте врача! Баня, горячая ванна и потогонные чаи хороши в начале простуды и при невысокой температуре. А при сильной лихорадке они могут только навредить.

Барченко Валентина Геннадьевна, г. Бердянск

КОМУ СЛАДКО, А КОМУ И ГОРЬКО

Когда меня одолел бронхит, испробовала много средств, как аптечных, так и народных. И только одно меня избавило от кашля, но... вызвало и побочные эффекты.

Ежедневно я делала свежий отвар из корневища солодки голой. Пила его по половине чашки 3 раза в день в течение недели. Мокрота отходила хорошо, кашель прошел, дыхание стало легким. Для закрепления эффекта и профилактики решила пить солодковый чай и дальше. Ведь к бронхитам я вообще предрасположена и простужаюсь нередко. Снизила, конечно, дозу и пила отвар только по вечерам в течение двух месяцев. Сладковатый вкус напитка мне очень нравился. Стала еще и лакричные конфеты без сахара покупать – их тоже из солодки делают. Все бы хорошо, да только сахар в крови повысился, и давление в течение дня стало скакать. С любимым лекарством я это никак не связывала, грешила на еду и погоду. И только когда самочувствие резко ухудшилось, надумала посмотреть в энциклопедии лекарственных трав, не могла ли солодка дать такой эффект. И точно! Оказывается, диабетикам ее нельзя, и давление она может повышать. Посмотрела на коробку с корневищами – и там о том же написано. Почему же я раньше-то не прочитала? Ведь специально для нас на упаковках пишут о противопоказаниях и побочных эффектах, да и на полке у меня умная книга! Так уж мы устроены... Думала, раз средство натуральное, природное, то ничего страшного не может быть. Но ведь травы – тоже лекарства, и надо учитывать их особенности! Прием солодки, конечно, прекратила и с тех пор взяла за правило: сначала все узнать про растение, а потом уже им лечиться.

Проценко А.В., г. Хабаровск

Что такое

Не так уж много найдется болезней, на которые, начиная с определенного возраста, жалуются почти все. Одним из таких «всеобщих» недугов считается остеохондроз. Между тем нередко можно услышать, что остеохондроза как заболевания вообще не существует. Но отчего тогда у нас боли в спине, пояснице, шее? Что ограничивает подвижность нашего позвоночника? А главное, как помочь людям, страдающим от этих симптомов? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-невролог высшей категории В.В. ЕЛАГИН.

– Владимир Валентинович, правильно ли говорят, что остеохондроз – это болезнь, которой на самом деле не существует?

– Нет, так говорить нельзя. Остеохондроз, безусловно, существует, но его название неправильно используют как некий штамп, под который можно подвести все что угодно. То, что мы называем остеохондрозом, – лишь одно из проявлений болезней позвоночника. В западной медицине в списках заболеваний нет такого диагноза, и слово «остеохондроз» не соответствует никакому самостоятельному заболеванию. На Западе можно встретить более конкретные формулировки: боль в спине, боль в пояснице, боль в шее, потому что синдром, о котором мы говорим, действительно включает эти симптомы. А остеохондроз – это процесс дегенерации межпозвонковых дисков, и ничего больше. Сам по себе, в чистом, изолированном виде он ни к чему не приводит.

– А его осложнения?

– Осложнениями остеохондроза являются протрузии дисков, то есть их выпячивание, и грыжи дисков. Но это уже не сам остеохондроз, а, как я сказал, его осложнения. Кроме того, помимо остеохондроза, в позвоночнике может развиваться множество других, самых разнообразных патологических процессов. Например, часто человека беспокоит спондилоартроз, то есть артроз межпозвонковых суставов, реберно-позвонковых суставов и др. Может возникнуть и синдром межреберной невралгии, под которым часто подразумевают боли, связанные с артрозом реберно-позвонковых суставов, когда боль возникает при движении.

– Именно при движении?

– Да, как правило, боль появляется здесь при активном движении и при глубоком вдохе, хотя бывает и в состоянии покоя. Когда наше тело совершает какие-то движения, суставы позвоночника играют в них не меньшую роль, чем межпозвонковые диски. Поэтому необходимо четко разграничивать, в каких именно структурах обнаружены дегенеративные изменения. Если они в межпозвонковых дисках – это реально остеохондроз. Когда изменения произошли в позвонковых суставах, мы говорим о спондилоартрозе. Обызвествление передней продольной связки позвоночника называется спондилез. В свою очередь, эти изменения могут породить развитие уже других процессов, связанных с излишней подвижностью позвонков и их смещением относительно друг друга (так называемый спондилолистез), осложнений спондилоартроза и т.д.

– Почему возникают боли?

– Чаще всего острые боли в позвоночнике возникают, когда по какой-то причине у нас ущемляются корешки, то есть пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга. В таких случаях говорят о корешковом синдроме. Ущемление корешка может происходить за счет грыжи, когда содержимое межпозвонкового диска через разрыв в нем выдавливается наружу, или из-за протрузии – небольшого выпячивания диска. Бывает также, что в результате изменений в позвонковом суставе сужаются межпозвонковые отверстия, через которые эти корешки выходят из позвоночного столба, и тогда они могут зажиматься уже на уровне отверстий.

Но боли могут быть и следствием смещения позвонка. Как правило, в этом случае они не являются локальными (скажем, только в пояснице или только в шее), а отдают в конечности.

– Значит, если болят руки, источник этих болей может находиться в шее?

– Да, боли в руках могут указывать на шейный отдел позвоночника, боли в ноге – на поясничный отдел. При неполадках в шейном отделе часто развивается плечелопаточный периартрит, когда боль отдает в плечевой сустав и в лопатку, но при этом страдает не сам сустав, то есть суставные ткани, а мы имеем дело с проявлениями остеохондроза.

Боли, отдающие в ногу, раньше называли радикулитом, от латинского слова «радикула» – «корешок». Называть радикулитом боль в пояснице просто неграмотно, потому что радикулит – это такое ущемление корешка (то есть корешковый синдром), при котором боль отдает в ногу. Хоть в колено, хоть в палец ноги.

Чаще всего остеохондроз начинается в шейном или поясничном отделе позвоночника, поскольку межпозвонковые диски легче повреждаются на границах его более подвижного отдела (поясничного, шейного) с менее подвижным – крестцовым или грудным. А само сдавление корешков обычно происходит при большой физической нагрузке или при резком повороте, резком наклоне головы или туловища.

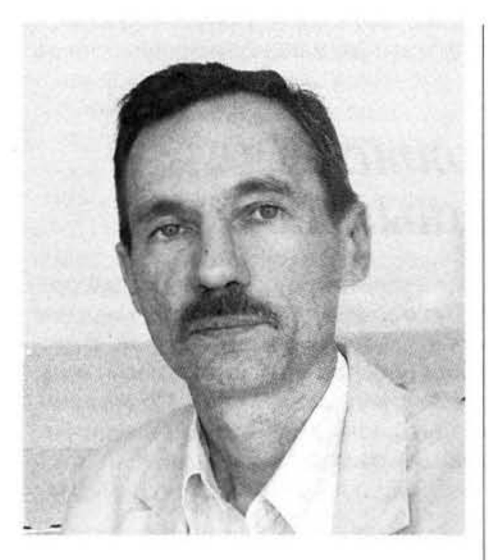
– Почему при нарушениях в позвоночнике часто болят мышцы?

– Потому что когда в корешках возникают болевые ощущения, сейчас же наступает спазм мышц, идущих вдоль позвоночника. В зависимости от того, где ущемлен корешок, мышечный спазм может происходить либо в шейном отделе позвоночника, либо в поясничном. Спазм мышц – штука очень болезненная, препятствующая движениям. Для его лечения приходится применять препараты, которые снижают тонус мышц.

– А массаж не поможет?

– Массаж нужен, но он никогда не делается при обострении. Массаж можно делать, только когда обострение закончилось или в период ремиссии, то есть профилактически. При обострении даже физиотерапия по-

остеохондроз



могает не всегда и не всем – ее нельзя делать без консультации специалиста.

Еще призываю всех осторожнее относиться к самолечению. Часто приходится слышать, что при болях, связанных с позвоночником, надо греть больное место. На самом деле это далеко не всегда хорошо, так как приводит к увеличению отека. Мы же пытаемся отек уменьшить, а неграмотными действиями можно его усилить и еще больше зажать корешок!

– Какие методы используют врачи для лечения остеохондроза?

– Первоочередная задача врача – снять или ослабить боль, иначе все остальные лечебные процедуры только усугубят страдания больного. Часто применяются блокады, когда вводят обезболивающий препарат под кожу или в мышцу, в ткани, окружающие болезненный участок, в точки акупунктуры. Очень эффективно снимает боль иглотерапия в руках хорошего специалиста. В ряде случаев применяется микроволновая резонансная терапия – воздействие на определенные акупунктурные точки сверхмалыми электромагнитными волнами. Лазеротерапия лучше всего помогает молодым, и только на начальных стадиях остеохондроза, когда обострение длится не больше месяца. Обезболивающий эффект дает также воздействие низкочастотных электрических импульсов и пульсирующего магнитного поля (магнитотерапия). И, конечно, классические методы: вытяжение и мануальная терапия – их существует много разных вариантов.

– Вытяжение позвоночника, в частности шейного отдела, – это не опасно?

– Есть разные методы аппаратного вытяжения, но речь не идет о шее. Я вообще не сторонник сильных воздействий на шейный отдел позвоночника – это очень опасно. А для поясничного отдела часто используют разные виды вытяжений и разные аппараты, например подводное вытяжение. Более распространены системы тросов с подвешенным грузом или специальные столы с электроприводом: на человека надевают особый корсет и потихоньку вытягивают позвоночник, снимая ущемление корешков. Но это можно делать, только имея свежие снимки позвоночника, ни в коем случае не вслепую.

Существуют еще и всевозможные приспособления. Например, пояснично-крестцовые корсеты или воротник Шанца, который надевают на шею – он может надуваться. Такой воротник ограничивает движения головы больного в период обострения, немножко вытягивает, отчасти разгружает мышцы шеи. Голова приобретает опору, в этом воротнике можно отдыхать.

– Мне рассказали об одном знакомом, который приобрел какое-то китайское приспособление для вытяжения шеи и чуть себя не угробил…

– Приспособлений существует огромное количество, но без совета врача ничего использовать нельзя. Даже обычные ортопедические подушки далеко не всегда и не всем полезны. Например, есть большой процент людей с проблемами в шейном отделе позвоночника, которым ни в коем случае нельзя запрокидывать голову назад. Но люди пытаются применять все эти ортопедические валики под шею на свой страх и риск, хотя далеко не многим это полезно. А продадут их кому угодно, даже 75-летним бабушкам, хотя если такая бабушка ляжет на валик и запрокинет голову назад, то потом у нее может возникнуть нарушение мозгового кровообращения. Ко всем таким вещам нужно относиться с осторожностью, используя консультацию специалиста.

– Что делать, чтобы избежать остеохондроза или его обострений?

– Прежде всего вам надо двигаться, чтобы поддерживать гибкость позвоночника. Недостаток движения – одна из главных причин остеохондроза и сопутствующих ему заболеваний. Если вы не можете без боли коснуться подбородком груди, направить взгляд точно вверх, а лучше чуть назад, повернуть голову вправо или влево, вам пора идти к врачу-неврологу. То же самое – если утрачена гибкость в пояснице.

У людей, занятых сидячей работой, обычно развивается шейный остеохондроз. Поэтому нельзя оставаться подолгу в одной и той же позе, особенно если мышцы шеи сильно напряжены. Избегайте резких движений головой и шеей, берегитесь сквозняков и переохлаждения. В сырую, ветреную, холодную погоду надо обязательно оборачивать шею теплым шарфом из натуральных материалов. Очень опасно для шейных позвонков чтение лежа в постели. Зато советую по утрам делать гидромассаж – 2-3 минуты направлять сильную струю теплого душа на область шеи.

– Что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

– Как любой врач, хочу пожелать, чтобы люди вовремя обращались к врачам. И в дальнейшем, прежде чем заниматься физическими нагрузками, диетами и т.п., с помощью специалиста удостоверьтесь, что у вас нет такого состояния, которое требует серьезного медицинского вмешательства. Тем более если есть какие-то проблемы, надо сделать все возможное, чтобы избежать осложнений. Поэтому занимайтесь тем, чем вам нравится, но сначала все-таки убедитесь, что у вас «все тип-топ»!

Беседовал Александр Герц



На вопросы отвечает психолог Галина Ивановна Вишнева

Как войти в колею

Недавно врачи поставили мне диагноз: повышенное кровяное давление, гипертония второй степени. Мне прописали массу лекарств, бессолевую диету, посоветовали отказаться от вредных привычек. Но загвоздка в том, что моя работа требует нервного напряжения, постоянных разъездов и общения с людьми, иногда по этикету нужно пить далеко не самые полезные напитки. Друзья посоветовали заняться чем-то другим, но я должен кормить семью, потому не могу сменить работу. Иногда меня мучают сильные головные боли, при этом я через силу заставляю себя работать. Слышал, что существуют психологические методики, помогающие снизить артериальное давление. Не подскажите ли? Заранее спасибо.

Велетов Виктор, г. Пенза

Повышенное кровяное давление тесно связано с состоянием нервной системы, а потому можно с успехом применять любые техники расслабления (релаксации). Очень хорошо помогает метод саморегуляции. В вашем случае его можно использовать даже в дороге. На первых порах, пока текст не запомнился, воспользуйтесь обычным кассетным плеером или магнитофоном с наушниками. Предварительно вы наговариваете на кассету нижеприведенный словесный настрой. Старайтесь говорить медленно, как можно ярче представляйте себе, о чем идет речь.

«Все мышцы туловища глубоко расслабились, грудные мышцы расслабились, стали мягкие, как губка. Мышцы поясницы расслабились, мышцы брюшного пресса расслабились. Я полностью спокоен. Все мышцы на лице расслабились, все лицо разгладилось. Все кровеносные сосуды от темени до кончиков пальцев рук и ног полностью расширены. Все кровеносные сосуды в голове полностью раскрыты. Внутри головного мозга абсолютно свободное кровообращение. Кровь быстрым энергичным потоком течет по всем кровеносным сосудам. Все нервные клетки постоянно увеличивают свой запас. Я наполняюсь свежей энергией. Появляется ощущение легкости, безграничной свободы в области головы. Энергичное сердце работает с большой устойчивостью, пульс устойчиво ритмичный, промежутки времени между ударами одинаковые, пульс устойчиво ритмичный, сохраняется нормальное кровяное давление. Моя энергия растет. Я прохожу сквозь все невзгоды, я непоколебимо сохраняю веселое жизнерадостное настроение. Во всем теле кровеносные сосуды расширены, полностью раскрыты. Я здоровею и крепну, продолжаю становиться более устойчивым человеком. Я становлюсь сильным человеком, у меня сохраняется нормальное кровяное давление. Все более устойчивым становится мое веселое, жизнерадостное настроение, я чувствую себя прекрасно».

Теперь вам остается только принять удобное положение, закрыть глаза, расслабиться и прослушать запись. Если вы будете делать это регулярно, результат не замедлит сказаться.

Вирусы боятся бесстрашных людей

У нас на работе начальство не любит, когда сотрудники часто берут больничный. Поэтому многим приходится ходить на работу с температурой. В период эпидемии я каждый раз, приходя домой, ищу у себя всевозможные симптомы гриппа. Постоянно нахожусь в страхе, что заболею. Можно ли как-то психологически защититься от инфекций?

Гущин Олег, г. Пермь

Связь между внутренним состоянием и болезнями самая прямая. Никакая болезнь не начинается «вдруг». Ей предшествует некое негармоничное духовное состояние организма, которое, принимая устойчивые формы, порождает болезнь на физическом уровне.

В вашем вопросе уже скрыт ответ. Первоначальная причина проникновения вирусов в организм – это ваш личный страх. Страх возникает, когда человек начинает ощущать свою слабость и незащищенность. Формула проникновения болезни проста: «Я слабый. Всегда есть кто-то сильнее, чем я».

Когда жизнь преподносит вам страх, то она это делает не для того, чтобы вы ощутили свою слабость, а для того, чтобы «переделали» ее в силу. Во-первых, вам надо перестать бояться своего начальства. Энергия страха достаточно хорошо воспринимается окружающими, тем более вашим начальством, что явно не пойдет вам на пользу. Но так же хорошо окружающими воспринимается энергия вашей силы, в которой нет бравады, а есть чувство собственного достоинства. Думаю, что не стоит расписывать все плюсы этой энергии. Если вы поставите себе задачу переделать все «подозрительные» мысли в достойные, то у вас получится не болеть. Если же вы будете ставить себя ниже своего начальства и других людей, культивировать в себе свою слабость, то болезни вам не избежать. Могу дать более конкретный совет. Как только вы начинаете ощущать тревогу при мысли о начальнике или о каком-то другом человеке («есть кто-то сильнее, чем я»), говорите себе сами: «Он – человек, и я человек. У него есть сила, и у меня есть сила. Я уважаю себя, я расту, я развиваюсь...» Эти слова или подобные им по смыслу, конечно, должны быть подкреплены верой в то, что вы говорите. И надо помнить при этом, что сила – величина переменчивая. Никакой человек не может быть абсолютно сильным. Жизнь – это не состояние покоя, а стремление к развитию. И потому даже если болезнь началась, у вас есть великолепная возможность закончить ее в этот же день, четко осознав, что источник ее – ваша слабость, а источник выздоровления – ваша сила.

ВАРЕНАЯ СВЕКЛА ПО РЕЦЕПТУ ВРАЧА

Лично я стараюсь при необходимости лечиться не таблетками, а продуктами.

Самые простые овощи, которые мы едим каждый день, могут избавить нас от проблем со здоровьем. На собственном примере я убедилась, как при помощи обычной свеклы можно:

– поправить зрение;

– улучшить пищеварение и избавиться от запоров;

– восстановить клетки печени;

– стабилизировать артериальное давление при гипертонии.

Много лет назад участковый врач посоветовал обратить внимание на то, как я питаюсь. И рекомендовал больше использовать овощи, конкретно – свеклу. Съедать каждый день натощак по 100-150 г вареной свеклы. Я делаю это несколько раз в год. В течение 10-12 дней каждое утро встаю, сначала выпиваю по многолетней традиции стакан сырой очищенной воды, а через полчаса съедаю одну вареную свеклу, натертую на терке и ничем не приправленную. Это у меня вместо завтрака. Часа через два-три обедаю. И отлично себя чувствую при этом.

Толмачева Ирина Михайловна, г. Сургут

ЧТО ДЕЛАТЬ С НЕРВАМИ?

Повышенная нервная возбудимость и бессонница – не такое уж редкое явление в нашей жизни. Любая стрессовая ситуация может порой выбить из привычного ритма жизни на несколько недель.

В молодости я в таких ситуациях покупала в аптеке успокоительное, не думая о том, что сильнодействующие таблетки еще больше разрушают нервную систему. Было время, когда без снотворного я вообще не могла уснуть. Хорошо, что вовремя сама это поняла и стала искать простые и надежные средства. Их на самом деле набирается не так уж и мало, начиная от стакана теплого молока с медом перед сном и теплой ванны с отваром лаванды. Но не всегда под рукой лаванда. Оказалось, что есть и еще более доступные способы избавиться от перевозбуждения. Например, совсем простой рецепт: растворите в стакане теплой кипяченой воды 1 ч. л. меда и сок половины лимона. Выпивайте каждый день по стакану маленькими глоточками в три приема.

Сон вернется через неделю или даже раньше, спокойствие также не заставит себя ждать.

Платонова Татьяна Николаевна, г. Москва

МАЗЬ ОТ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ СЫПИ

От многих лекарственных средств у меня часто возникает аллергическая сыпь на коже. Приходится пить специальные таблетки от аллергии, но сыпь обычно остается на коже несколько дней. Ходить с такой «раскраской» иногда просто неудобно. Однажды разговорилась в поликлинике с женщиной. Выяснилось, что у нее похожая проблема, но она с ней всегда справляется быстро с помощью мази.

В пол-литровую банку надо влить 50 мл столового уксуса и вбить в него одно куриное яйцо, хорошенько перемешать деревянной ложкой и поставить на сутки настаиваться в прохладное место. Затем нужно добавить в смесь 100 мл растительного масла, тщательно перемешать и оставить еще на одни сутки.

Если появляется сыпь, я смазываю этой мазью пораженные места. Мазь может долго храниться в холодильнике.

Сизых Валентина, г. Кропоткин

КАПУСТНЫЙ СОК ПРИ АНГИНЕ

Ангины разные бывают, но врачи во всех случаях советуют как можно чаще полоскать горло. Поскольку медикаментозные средства стараюсь использовать только в крайних случаях, то использую для полоскания натуральные природные лекарства. Одним из них является свежий капустный сок.

1/4 кочана белокочанной капусты измельчаю, отжимаю сок. В половину стакана сока добавляю четверть стакана чуть теплой кипяченой воды и этим раствором полощу горло по 4-5 раз в день (каждый раз отжимаю свежий сок перед процедурой).

Нужно продолжать лечение в течение нескольких дней. Если в свежий капустный сок добавить сахара – 1 ч. л. на 1/2 стакана сока, получится отхаркивающее средство от кашля. Я никогда не упускаю возможность просто проглотить несколько глотков капустного сока, поскольку он хорошо действует на слизистую оболочку желудка, заживляет воспаления. По возможности пейте рассол от квашеной капусты – он отлично действует на пищеварение, и в нем много витамина С.

Игнатьева Мария Алексеевна, г. Калуга

Ценю душевность, доброту

Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой 25-30 лет, душевной, доброй, без вредных привычек. Мне 26 лет, инвалид, диагноз почечная недостаточность. Без вредных привычек. Ценю в людях доброту, понимание, и сам такой же. Живу в хорошем районе, в собственном доме. Есть вода, газовое отопление, телефон, сигнализация. Очень буду рад знакомству. Жду с нетерпением писем и звонков.

Адрес: Лавренову Евгению Михайловичу, 212010, Беларусь, г. Могилев, 1-й пер. Некрасова, д. 32. Тел.: 8-0222-23-27-41 (дом.), +37-529-544-02-17 (сот.)

Спокойная, трудолюбивая

Для серьезных отношений желаю познакомиться с мужчиной трудолюбивым, нежадным, некорыстным и непьющим, желательно вдовцом, переехавшим из Средней Азии. Мне 64 года, русская, спокойная, чистоплотная во всех отношениях. Внешность нормальная – невысокая, неполная. Работаю, энергичная. Трое детей выросли, живут отдельно. По хозяйству могу делать все. Согласна на переезд. Судимых прошу меня не беспокоить. Также прошу откликнуться хороших знакомых, живших по соседству: Пигареву Галину и Терещенко Светлану.

Адрес: Харниковой Елене Федоровне, 152155, Ярославская обл., г. Ростов Великий, ул. 1-я Железнодорожная, д. 14, кв. 2. Тел. (сот.) +7-905-646-29-81

Тоскливо одному

В 62 года я инвалид 2-й группы (лимфома Ходжкина). На старости лет остался один. Жена умерла, дети живут отдельно, у каждого своя семья. Очень тоскливо одному. Хотелось бы поделиться с кем-то, кто борется с таким же недугом. А может, найдется и одинокая женщина, добрая и ласковая, которая захочет остаток жизни провести с хозяйственным и интересным мужчиной, не потерявшим веру в красоту человеческой души. Прошу не звонить и не писать людей, имеющих судимость и вредные привычки.

Адрес: Михасеву Павлу Васильевичу, 246034, Беларусь, г. Гомель, ул. Минская, д. 8, кв. 98. Тел. 8-6232-42-96-99

Вспомним школьные годы!

Хотелось бы узнать о судьбе одноклассников: Пахтусова Юрия, Францева Владимира, Бочарова Александра 1954 года рождения. В 1969 году мы окончили 8 классов школы-интерната №1 г. Калинина (ныне Тверь). Затем эти ребята учились в Калининском суворовском училище, далее в ленинградском ВОКУ (по-моему, в Петергофе). О дальнейшей их судьбе мне ничего не известно. Если кто знает их, отзовитесь!

Адрес: Кукушкиной В.И., 353623, Краснодарский край, ст. Старощербиновская, ул. 3-го Интернационала, д. 106-1. Тел. 8-918-948-47-31

Для серьезных отношений

Мне 31 год, рост 155 см, без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной от 30 до 40 лет, инвалидом 2-3-й группы.

Адрес: Гоглачевой Наталье Валерьевне, 623426, Свердловская область, г. Каменск-Уральский, ул. Суворова, д. 23, кв. 25. Тел. 8 (9606) 38-78-71

Где ты, друг сердечный?

От 60 до 72 лет, без вредных привычек, не нуждающийся в жилье, работоспособный, щедрый, ласковый мужчина славянской наружности. Одинокий, из Санкт-Петербурга или области, не судимый, желательно без огорода. Я моложавая, симпатичная, 65 лет, рост 160 см, средней полноты, светловолосая. Давно овдовела. Работающая пенсионерка без машины и дачи. Слежу за собой, не курю, со здоровым чувством юмора. Дети взрослые. Люблю цветы и животных. Не терплю споры, ссоры и скандалы.

Адрес: Шинкаренко Зое Владимировне, 187000, Ленинградская обл., г. Тосно, пр. Ленина, д. 65, кв. 36. Тел. 8-906-259-36-33

Ищу вторую половинку

Вдова уже 15 лет. Так хочется найти свою половинку! Мне 64 года (164-70), по гороскопу Стрелец. Внешне приятная, без вредных привычек. Надеюсь встретить мужчину надежного и порядочного, до 68 лет, с которым можно было бы спокойно прожить отпущенные Богом годы в любви и согласии. Вы желательно из г. Владивостока или Приморского края. Дочь с семьей живет отдельно. Прошу пьющих, судимых, свидетелей Иеговы мне не писать.

Адрес: Климовой Екатерине Васильевне, 690013, Приморский край, г. Владивосток, ул. Невельского, д. 27, кв. 46

Доживем до глубокой старости!

Мне 68 лет, вдова, средней полноты, без вредных привычек, по гороскопу Козерог. Надеюсь встретить одинокого вдовца, чтобы нам избавиться от одиночества, заботиться друг о друге и прожить до глубокой старости. Вы желательно старше 70 лет, из Санкт-Петербурга или Ленинградской области.

Ирина, г. Санкт-Петербург, тел. (сот.) 8-951-684-27-73

Холодно на душе

Мне 51 год, в юности попала в серьезную автокатастрофу, в результате – частичная парализация левой стороны. Плохо работает кисть, хожу прихрамывая. Несмотря на тяжелую инвалидность, делаю все сама. Но душа медленно умирает от одиночества. Пусто и холодно. Может, мне напишут люди, прошедшие через такое.

Адрес: Ноздрачевой Ольге Ильиничне, 659335, Алтайский край, г. Бийск, Коммунарский пер., д. 33, кв. 30

Силы дает природа

Мне 73 года, живу одна. Я здорова, энергична, жизнерадостна. Люблю людей и стараюсь им помогать. Утром час делаю зарядку, зимой катаюсь на лыжах. Стараюсь не делать зла, не завидовать, не раздражаться по пустякам. Очень люблю природу, которая дает мне энергию и здоровье. Вышиваю картины (пейзажи, церкви). Дарю их детям, друзьям.

Летом работаю на огороде. Очень хочу найти друзей по переписке.

Адрес: Лобановой Евгении Анатольевне, 187413, Ленинградская обл., Волховский р-н, п/о Кисельня, ул. Центральная, д. 14, кв. 40

Когда в душе весна

Ко всем приходит осень жизни, но это не диагноз. Не стесняйтесь своего возраста, не обрекайте себя на одиночество! Каждый человек должен жить в паре, и это продлит его годы. Даже птицы летают парами. Те, кто одиноки, неуверены в себе, опустошены, не падайте духом! Давайте остановим время! И осень жизни прекрасна, когда в душе весна. Ведь любви все возрасты покорны. Мне 69 лет, но годы надо мной не властны. Приятная внешность, очень люблю природу, животных. Открыта душой, чистоплотна во всех отношениях.

Альбина, Московская обл., тел. 8-916-423-58-98

Грустно одной

Вдова, пенсионерка, 64 года (165-73). Есть дочка, которая живет с семьей за границей. Надеюсь встретить мужчину 60-67 лет, серьезного, хозяйственного, порядочного, из Москвы или Московской области. Работаю, но жить одной грустно. Плохо слышу. Имею свое жилье. Может, кто-то мечтает уехать в Австрию, где живет моя дочка, и уедет со мной.

Адрес: Булановой Мафире Идиятуловне, 140304, Московская обл., г. Егорьевск, ул. Победы, д. 2, кв. 146. Тел. +7-909-622-31-51

К одиночеству не привыкнуть

Вдова уже 5 лет. Грустно и одиноко. К одиночеству привыкнуть нельзя. Мне 66 лет, рост 170 см, стройная, веду здоровый образ жизни. Люблю домашний уют. Летом – дача, цветы, лекарственные травы. Выращиваю вершки и корешки, и чай у меня только из трав. Очень хочется, чтобы рядом был добрый, порядочный человек без вредных привычек, чтобы нам заботиться друг о друге.

Адрес: Галине, 196240, г. Санкт-Петербург, Пулковское шоссе, д. 5, корп. 4, кв. 76. Тел. 8-911-974-38-57

Жду писем, звонков

Очень хочу найти подругу Тимонину Свету. Может, у нее сейчас другая фамилия. Мы жили в г. Баку, с 1-го до 9-го класса сидели за одной партой и очень дружили. Жаль, что потеряли друг друга. Света, может, ты помнишь свою подружку Веру Вертебную (моя девичья фамилия)? Если кто-то еще вспомнит меня, буду очень рада! Я уже 4 года вдова, живу одна, дети далеко. Хочется найти компанию, чтобы вместе погулять в парке, съездить куда-нибудь или просто попить чаю, поговорить. Я не работаю, мне 61 год. Если кому-то тоже одиноко, напишите или позвоните!

Адрес: Гейдаровой Вере, 356240, Ставропольский край, г. Михайловск, ул. Ленина, д. 125, кв. 12. Тел. 8-961-454-33-15

Добрая и спокойная

Для создания прочной семьи хочу познакомиться с мужчиной ростом от 170 см. Возраст – в пределах разумного. Вы успешный, добрый, честный, внимательный, без жилищных проблем. Вредные привычки – в меру. Я русская, без вредных привычек, 58 лет (162-80). У меня сахарный диабет 2-го типа, остеохондроз. Увлекаюсь народной медициной. Жилье имею, медик, пенсия небольшая. Добрая, спокойная, умею и люблю готовить, чистоплотная. Веду здоровый образ жизни, внешность неплохая. Дети взрослые, живут отдельно. Смогу подарить ласку и нежность, стану моральной опорой, хорошей женой и хозяйкой. При необходимости согласна на переезд. Звонить можно после 18 часов.

Светлана, г. Псков, тел. 8-960-221-57-21

Надеюсь обрести семью

Мне 73 года, рост 176 см, военный пенсионер. Веду здоровый образ жизни, без вина и табака. Не жаден, бодр и подвижен. Ищу женщину не моложе себя. Создадим семью, основанную на взаимной заботе, уважении. Предлагаю жить в деревне, на природе.

Адрес: Терехову Алексею Ивановичу, г. Пенза-34, ул. Калинина, 100, а/я 2290

Давайте познакомимся

Русская, вдова, 73 года (158-70), материально и жильем обеспечена. Хорошая хозяйка, не лодырь, чистоплотная. Ласковая, спокойная, некорыстная. Тот, кто захочет создать семью, не пожалеет, что встретил меня. Вам 65-70 лет, рост 170-180 см. Пусть даже 2-3-я группа инвалидности (общее заболевание), но вы без вредных привычек, некурящий, добрый и спокойный, вдовец без детей, обеспеченный жильем. Жду письмо с фото (верну). На переезд согласна.

Адрес: Романовой Тамаре Ивановне, 628611, Тюменская обл., г. Нижневартовск, д/в предъявителю документа C/OPVII-VIB 396285

Вспомните спортсменку-лыжницу!

С 1948 по 1954 год я жила в г. Барнауле (Алтайский край), куда попала по распределению после учебы. Работала на центральном телеграфе (ул. Интернациональная). У меня было много друзей, но связи потеряны, остались воспоминания и фото. Может, кто-нибудь вспомнит спортсменку-лыжницу Александру Васильеву (теперь я Гурова)?

Адрес: Гуровой Александре Семеновне, 143155, Московская обл., г. Руза, п. Кожино, д. 9, кв. 65. Тел. 8-905-761-48-10

Позвони мне снова!

Женщина из г. Суворова Тульской области, звонившая Николаю («ЛП» №23)! Вы не сообщили свой телефон. Позвоните, пожалуйста, снова!

Адрес: Миничеву Николаю, Брянская обл., г. Жуковка, ул. Суворова, д. 1

Хочется внимания, тепла

Через любимую газету хотела бы познакомиться с вдовцом 60-70 лет, одиноким, надежным, без вредных привычек, имеющим жилье (желательно в городе Воронежской области). Если у вас инвалидность – ничего, в нашем возрасте почти у всех проблемы со здоровьем. Будем преодолевать трудности вместе. Я вдова, 63 года, по гороскопу Водолей, средней полноты. Говорят, красивая, выгляжу чуть моложе своего возраста. Вредных привычек нет, добрая, семейная. После смерти мужа живу у дочери, но у детей своя жизнь. Так хочется внимания и тепла от близкого человека, чтобы и горе, и радость – вместе! С мужем очень хорошо прожили 41 год, но его больше нет...

Адрес: Ивко Людмиле Ивановне, 397900, Воронежская обл., г. Лиски, ул. Шереметьева, д. 43. Тел. 8-920-214-29-56

Будем жить, а не доживать

Познакомлюсь с мужчиной серьезным, ответственным, оптимистом, чтобы создать семью, стать опорой друг для друга и радоваться жизни, а не доживать. Вы желательно по гороскопу Водолей, Весы или Близнецы, вам от 65 до 70 лет. О себе: невысокая, не склонная к полноте, добросердечная, чуткая, уравновешенная. Люблю природу матушку. Мне нравится выращивать овощи, ходить в лес, поле, собирать лесные дары, лечебные травы. Интересы разносторонние, веду здоровый образ жизни. Согласна на переезд в хорошее село или районный центр.

Люся, тел. 8-953-520-80-85

Вдвоем легче

Познакомлюсь с одинокой женщиной до 70 лет. Мне 71 год, рост 180 см. Я без вредных привычек, добрый, чистоплотный, работаю. Вдвоем мы справимся с одиночеством! Жду звонка.

Семен, г. Санкт-Петербург, тел. 8-904-645-59-21

Простая русская женщина

Мне 56 лет, разведена, обыкновенная русская женщина. Сейчас не работаю. Так получилось, что не имею ни друзей, ни подруг. А хочется с кем-то разделить свою жизнь. Дети очень любят меня, но у них своя жизнь. Тяжело одной. Надеюсь встретить порядочного мужчину, найти опору в жизни. Судимых, злоупотребляющих спиртным, альфонсов прошу меня не беспокоить. Может, наша переписка станет связующим звеном для дальнейших серьезных отношений.

Адрес: Сологашвили Татьяне Васильевне, 354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Пластунская, д. 50, кв. 18. Тел. +7-928-455-61-07

Люблю детей

Мне 42 года, инвалид 3-й группы. Попал в аварию и хожу с протезом. Добрый, нежадный, порядочный, алкоголь – по праздникам, жильем обеспечен. Ищу свою половинку, добрую и порядочную женщину, можно с инвалидностью, с чувством юмора, согласную на переезд ко мне, можно с ребенком. Люблю детей.

Адрес: Олегу А., 452781, Башкирия, п. Серафимовский, 22-й квартал, д. 20, кв. 2

Преданная и заботливая

Простая женщина, вдова, 63 года (выгляжу моложе), рост 159 см, вес 59 кг, без вредных привычек. Дети взрослые, живут отдельно. Хочу познакомиться с одиноким мужчиной, добрым и спокойным. Вы без материальных и жилищных проблем, криминального прошлого и вредных привычек. Желательно вдовец, который смог бы разделить мое одиночество. Буду преданной и заботливой для своего единственного мужчины.

Лена, г. Чебоксары, тел. 8-937-373-90-86

Отзовитесь, подруги юности!

Мечтаю найти подруг, с которыми училась в ПТУ-39 г. Перми (группа 13). Моя бывшая фамилия Носкова. Разыскиваю Дровняшину Инну (возможно, она живет в г. Кудымкар Пермской области), Петунину Галю, Шохиреву Таню. Если кто-нибудь их знает, позвоните или напишите!

Адрес: Снегиревой Татьяне Аркадьевне, 617108, Пермский край, Верещагинский р-н, п. Субботники, ул. Советская, д. 19. Тел. +7-952-329-35-38

Ищу родственную душу

Мне 63 года, родом из деревни, но уже много лет живу в городе. Мужа похоронила 15 лет назад. Живу с детьми, но хочу найти родственную душу – может быть, такую же одинокую женщину из сельской местности. Желательно из Сибирского региона или Алтайского края. По характеру я простая, без претензий, правда не очень разговорчивая.

Адрес: Шевелевой Л.И., 659303, Алтайский край, г. Бийск, ул. Мерлина, д. 2, кв. 234. Тел. 983-358-07-48

РАК ГОРТАНИ

Кто излечился от саркомы (рака) гортани? Боюсь, что метастазы перекроют трахею! Увеличены лимфоузлы. Помогите! Виктор Алексеевич.

Адрес: Дорофеевой Анне Петровне (для Виктора), 198260, Санкт-Петербург, ул. Стойкости, д. 19, корп. 3, кв. 17. Тел.: 921-86-24-113

ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ

Мне 28 лет, у меня туберкулез легких. Помогите, пожалуйста, если кто знает, как вылечить эту болезнь. У меня две маленькие дочки.

Адрес: Алексеевой Т.Н., 429337, Чувашия, г. Канаш, ул. Машиностроителей, д. 31, кв. 2

БОЛЕЗНЬ ВЕРНУЛАСЬ

Как лечить базалиому? Она у меня была 8 лет назад на крыльях носа. Сделали лазерное прижигание, все было хорошо, но вдруг базалиома снова образовалась на сгибе локтя и на коленке. Неужели опять прижигать ее лазером? Как бы мне этого не хотелось! Может быть, посоветуете какое-нибудь народное средство? И как надо питаться, чтобы болезнь не возвращалась?

Адрес: Громовой Александре Михайловне, 603000, г. Нижний Новгород, ул. Ильинская, д. 151, кв. 50

ТРУДНО ДЫШАТЬ

У меня дискинезия гортаноглотки. В центре экстрапирамидной патологии мне каждые 4-6 месяцев делают инъекцию ботулотоксина. После его введения 31 октября произошла передозировка. Гортань полностью закрылась, даже слюна не проходит. Неврологи говорят, что не раскроется, пока не пройдет действие укола, а это 4 месяца. Пока, чтобы питаться, мне в желудок вшили трубку. Очень тяжело. Ночами почти не сплю, приходится отплевываться. Часть слюны попадает в бронхи, из-за сильных бронхоспазмов ее невозможно откачать. Трудно дышать, а мне надо как-то продержаться, поэтому обращаюсь к вам. Можно ли народными средствами вывести слизь из бронхов и легких?

Адрес: Акбарову Наилу Касимовичу, 423600, Татарстан, г. Елабуга, ул. Пролетарская, д. 12, кв. 69

БЕСПОКОЮСЬ ЗА ПОДРУГУ

У подруги меланома кожи, полипы в прямой кишке и матке. Милые, добрые люди, поделитесь опытом! Кто вылечился и чем? Буду ждать ваших писем.

Адрес: Южаниной Александре Михайловне, 618220, Пермский край, Чусовской р-н, п/о Верхнечусовские Городки, д. Загорье, ул. 25 лет Октября, д. 23, кв. 2

НУЖНЫ ШИРОКИЕ ВАЛЕНКИ

Прошу помощи у тех, кто валяет валенки. У меня слоновость ступней, большие отеки. Нужна теплая, широкая внизу и мягкая обувь – короткие валенки 43-го размера. В магазине продают жесткие и узкие. Пожалуйста, если есть возможность, сваляйте мне такие, буду очень благодарна. Сама я не ходячая, так как больные ноги, а дочь не может найти нужные валенки.

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20

У ВНУКА ГЕПАТИТ

У моего 25-летнего внука хронический гепатит В. Читала, что помогают зеленые грецкие орехи. Сестра прислала 3 кг, сделала настойку с медом, сахаром и водкой. Но как ее принимать? Очень надеюсь на ваши советы.

Адрес: Чистяковой Ираиде Андреевне, 117312, г. Москва, ул. Вавилова, д. 15, кв. 10

ОЧЕНЬ БОЛЯТ СУСТАВЫ

Чувствую себя плохо, передвигаюсь с костылем. У меня артрит коленных и тазобедренных суставов. Сильные боли, а рекомендованные врачом лекарства не помогают. Очень прошу помочь советами, если кто столкнулся с таким недугом!

Адрес: Поляковой Зинаиде Васильевне, 399670, Липецкая обл., Краснинский р-н, с. Красное, ул. Интернациональная, д. 11

КАК ПРИНИМАТЬ ЖИВИЦУ?

Дочь больна раком кожи. Подскажите, пожалуйста, как принимать живицу!

Адрес: Смирновой Эльвире Васильевне, г. Санкт-Петербург, Искровский пр., д. 19-1, кв. 349

Список рецептов, опубликованных в номере

БЕДА С КИШЕЧНИКОМ

Мой диагноз такой: долисигма, колоптоз, спастический колит. Постоянно мучают запоры, тянет внизу. Мне 62 года. Пожалуйста, отзовитесь!

Адрес: Чернышевой Антонине Валентиновне, 422183, Татарстан, Мамадышский р-н, с. Омара, д. 10

ЧЕМ ПОМОЧЬ ДОЧЕРИ?

Дочери 22 года, у нее анорексия. Вес 36 кг, а когда улучшение, то 41 кг. Никакой диеты для похудения не применяла. У нее с детства плохой аппетит, и что-то она просто не может есть. А того, что может, часто нет. Всегда любила молоко, а теперь если съест хоть что-то молочное, так сразу рвота, понос. Еще она с 16 лет курит. Отекают и болят ноги от коленей и ниже. Обследование в больнице показало небольшое опущение почки из-за истощения, а остальное в норме, но дочке плохо. Знаем, что заболевание связано с психикой, но она умненькая, правда раздражительная. Замужем уже 4 года, менструации нерегулярные, беременность не наступает. Уже год не выходит из квартиры. Как ей помочь?

Адрес: Горжий Галине Егоровне, 182250, Псковская обл., Себежский р-н, п. Светлый, д. 4, кв. 1

ВЕРЮ В ЛУЧШЕЕ

Мужу 44 года, у него гастринома. Очень прошу помочь советами, рецептами. Надеюсь и верю в лучшее.

Адрес: Милых Н.И., 188640, Ленинградская обл., г. Всеволожск, Колтушское шоссе, д. 80, корп. 2, кв. 9

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Напишите, пожалуйста, народные рецепты лечения инсульта. Моя тетя заболела в мае 2010 года. Ее только через месяц положили в кардиологию, и только через 7 месяцев – в неврологию. Пострадала правая сторона. Тетя с трудом ходит, плохо спит. Постоянно сильные головные боли и боли в сердце, общая слабость, утомляемость, депрессия. Резко упало зрение. Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Латыповой Р.А., 215805, Смоленская обл., г. Ярцево-5, ул. Автозаводская, д. 10, кв. 59

СПОРТИВНАЯ ТРАВМА ПЛЮС ДИАБЕТ

В молодости увлекалась скоростным бегом на коньках, участвовала в соревнованиях, занимала призовые места. Но когда исполнилось 80 лет, у меня заболел копчик. Вероятно, его я повредила, и вот уже год ни сесть, ни встать. И ходить не могу. Обезболивающие уколы не помогли, боль отдает в мышцы. Да еще у меня сахарный диабет, от уколов остаются шишки, которые болят. Помогите мне, очень прошу!

Адрес: Утюпиной Вере Алексеевне, 625049, г. Тюмень, ул. Транспортная, д. 108, кв. 69

АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ МОЗГА

У меня атеросклероз сосудов головного мозга, хотя я еще не очень старая, мне 61 год. Хотела бы полечиться цветками красного клевера, но у меня их нет. Нужно примерно 4 полулитровые банки. Очень прошу помочь.

Адрес: Ивановой Антонине, 156029, г. Кострома, ул. Высоковская, д. 36

КИСТА И ГРЫЖА

Очень хочу помочь своей подруге. Она совсем одна, а болезней много. Буду благодарна, если кто расскажет, как лечить кисту яичника и пупочную грыжу.

Адрес: Дружининой Надежде Сергеевне, 111395, г. Москва, Е-395, ул. Красный Казанец, д. 7, кв. 32

ЛИПОМА НА ГОЛОВЕ

Прошу посоветовать эффективное средство лечения липомы (жировика) на голове. Буду рада любой информации и очень надеюсь на вас.

Адрес: Чигвинцевой Зинаиде Ивановне, 456219, Челябинская обл., г. Златоуст, пр. Гагарина, 7-я линия, д. 6, кв. 71

КТО ИЗБАВИЛСЯ ОТ КИСТЫ?

Можно ли вылечиться от кисты на яичнике? Помогите, пожалуйста, советами, рецептами! Ведь это очень серьезно.

Адрес: Чуньковой Елизавете Григорьевне, 127566, г. Москва, ул. Бестужевых, д. 25, кв. 11

БОЛЬНО ХОДИТЬ

У меня плоскостопие обеих ног третьей степени. Предлагают операцию, но наркоз для меня опасен (эпилепсия). Подскажите, как справиться с болезнью! Смазываю шишки яйцом, настоянным на уксусной эссенции, но ходить все больнее.

Адрес: Тормосиной Л.М., 347401, Ростовская обл., Дубовский р-н, х. Гуреев, ул. Солнечная, д. 2, кв. 2

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 10.01.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД–6811. Цена свободная



